ショートステイ通信 春号 🧗



2023年3月 | 日発行 発行元:目黒区立特別養護老人ホーム東が丘 編集責任者:施設長:坂本 勝則

寒い冬が過ぎ、暖かい春が近づいてきました。 季節の変わり目は体調を崩しやすい時期です。 今回は在宅生活で、「余病を防ぎ在宅生活を続ける」の観点から、覚えておいて欲しいポイントに ついてお伝えします。

1. バランスの良い食事と口腔ケア

高齢になると、どうしても免疫力が低下してしまいます。日々バランスよく食事を摂取することで、 栄養状態を良好に保ち、筋肉や体力、身体機能 を維持し、免疫力を保てます。



食事を摂取した後には、歯磨きとうがい、義歯は一度外して洗浄とうがい、うがいが出来ない方は口腔ケア用ガーゼやスポンジで拭って清潔を保ちましょう。歯が無い方でも毎食後、口腔ケア

をすることで、口腔内の雑菌を取り除き、肺炎予防につながります。食事の最後にお茶を飲んで、口腔内の残渣を少なくすることも効果的です。

2. 楽しみを見つけ、ストレスを発散

加齢に伴う記憶力・判断力の低下や、生活環境の変化で精神的なストレスを感じやすくなっています。ストレスが溜まると、不安や意欲の低下により、鬱傾向となり生活に影響が出てしまいます。ストレス緩和のために好きなこと、趣味活動をするなど気分転換になることを少しずつ始めてみましょう。デイサービスや近隣への散歩など、外に出る機会を持つことも大切です。

3. 適度な日光浴と紫外線予防

春は散歩するのが気持ちいい季節です。しかし、日差しが強まり、紫外線も強くなります。高齢の方の皮膚は、脂分が減り弾力性も低下します。また皮下血管も少なくなり栄養が行き届かず、紫外線を浴びることで肌荒れの原因となってしまいます。適度な日光浴は体内にビタミンDを生成し、骨を強くしてくれますが、長時間の外出の際には、帽子や日傘で直射日光を避けるようにしましょう。

4. 規則正しい生活と、適度な運動を

春先の気候変動により自律神経が乱れることで、頭痛やめまい、血圧の変動といった自律神経失調症状が出てしまいます。早寝・早起き、朝日を浴びる、軽い運



動をする、バランスの良い食事を摂るといった、規則 正しい生活を送ることで、自律神経を整えることに つながります。

目黒区立特別養護老人ホーム中目黒再開について

改修工事が終わり、令和5年3月1日より中目 黒ホームが再開します。ショートステイは5床(個室 1室、2人部屋2室)となっています。東山、東が丘と 同じ区立施設ですので、2か月前に抽選申し込みと なります。ご利用の際は、ケアマネージャーへ依頼し てください。

東が丘ショートステイ通信



戀【お食事の献立表について】戀

美味しい食事を食べると自然と笑顔になりますよね。食事を楽しく食べていただきたい、その思いからひがしがおかホームでは年間で、北は北海道から南は沖縄まで、各地方の郷土料理を月ごとにご用意し、旅行気分を味わってもらっています。

また旬の食材を使ったお料理もご用意して、春夏 秋冬季節を感じてもらえるよう工夫をしています。

その他、桃の節句膳、端午の節句膳など季節にち なんだお食事もご用意しています。

ホームページにも食事の様子を上げていますの で、よろしければご確認ください。



◆編集後記◆

今年は花粉の飛散量が例年の倍以上だそうです。 高齢者の方は花粉症が発症しにくいと言われていますが、くしゃみ、鼻水が見られたら医師に相談してみましょう。