

第196号

平成26年4月1日

発行

# すこやか

発行者：姉ヶ崎ケアセンター  
住所：千葉県市原市権津2545-1  
電話：0436(66)8867  
担当者：堀川・上田・池田  
安孫子・平

## 踊らにゃ 損々にゃ



今月の誕生会は、徳島の阿波踊りと、昔懐かしい歌謡ショーで利用者の皆様と楽しい時間を過ごしました。ヤットサー・ヤット・ヤットの掛け声と一緒に、リズムカルなステップで始まった阿波踊り。職員が利用者様を連れて踊ったり、太鼓を叩く真似をしている方もいて、とても和やかな雰囲気でした。また、今月は103歳を迎えた方もいらっしゃいました。本当におめでとうございます。



春一番が吹き、沈丁花の香りが漂う季節となりました。桜前線も日増しに北上しています。みんなで作った姉ヶ崎ケアセンターの桜は、もう満開です。茶色の包装紙を木に見立て、その木にピンクの折り紙で作った花を、いっぱい咲かせました。ある利用者様は「花といったら桜ですね」と話しておられました。そして「さくらは日本の花」「さくら心の花」と桜色で鮮やかに、力強く筆を走らせてくれました。ご面会時には、力強い字と桜をどうぞご覧いただけたらと思います。

### 職員のひとり言

#### 「家族」

介護職員 S・S



昨年の4月に我が家に次女が誕生して、もうすぐ1年が経ちます。最近はいよいよ掴まり立ちが安定し、言葉らしきものも喋るようになってきました。ただ出来ることが増えた分、不用意に危険な場所に行ってしまうたり、また目につくものはなんでも掴む、引っ張る、しゃぶる、噛む等等、さらに夜泣きもあつたりで、目が離せない日が続いています。ただそんな行為自体が愛おしくもあり、また成長を感じたり、満面の無垢な笑顔を向けられると、なにか苦労以上のものを貰えているような気がします。長女も次女が生まれてからしばらくは、やや距離を置いて見ている事が多かったのですが、最近では自分から抱っこしたり、面倒を見る事が増え、着替えの手伝いをお願いできるようになってきたりと、こちらも姉らしくなってきたのかなという印象です。今年の4月から長女は3年生、次女は保育園に入園します。少々不安もありますが、二人のこれからの成長が楽しみです。

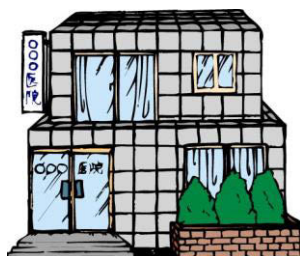
# デイケアルームより

3月に入っても寒く、毎朝のストーブも欠かせないといった日が続いていましたが、つい先日、春一番が吹きました。大きく揺れる電線を窓から眺め、風の強さを利用者様と感じました。

今月のデイの作品は、手袋で作る“いちご”です。切っただけのかわいい作品です。見た目も華やかな本格的な作品が出来上がりました。どれも皆おいしそうです。



## 季節の変わり目に起こりやすい 体のトラブル



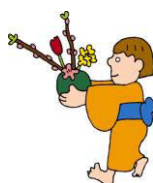
花粉でも鼻炎でもないのに咳やくしゃみ、鼻水の症状が出たら要注意！この季節を悩ます「寒暖アレルギー」というものなのかもしれません。暑さ寒さも彼岸まではずでは…？とぼやきたくなるほど全国各地で気温の乱高下が続いています。そして街ではマスク姿の人を沢山みかけるようになりました。温度差の刺激が鼻の粘膜の血管を広げ、粘膜がむくむことにより鼻づまりなどのアレルギー症状につながっています。この差による体調不良は、これだけではありません。食欲不振・睡眠トラブル・疲れやすい・イライラするなど自律神経に影響を及ぼしたりします。自律神経は寒い時に気管を縮め、逆に暑い時は気管を広げ温度調節しています。また、この時期にもうひとつ要注意なのが、口の中のトラブル「口内炎」です。この時期は、受験や年度末でストレス、疲労がたまりがちです。もともと「口は全身の鏡」と言われ、普段からのケアが必要です。十分な休息をとり、ストレスをためないバランスのとれた食事を心がけましょう！

※豆知識：口内炎が2週間以上たって治らないようなら、内科などのお医者さんに相談しましょう。

### ☆4月の行事予定☆

- 4月2日（水）桜散策
- 4月10日（木）4月誕生会  
（13時30分から5Fフロアにて）

今が見ごろの色鮮やかな草木や花々、暖かな気候から、春という季節の情緒を感じていただければと思います。



### ～編集後記～



今年の冬は何度も雪が降り、例年にも増して寒さを感じた季節でしたが、先日春一番が吹き、ようやく春の暖かさを感じられるようになりました。この暖かさのおかげで、もうすぐ桜も開花ですね。天気の良い日には、お花見を楽しみたいところです。

（介護職員 I）