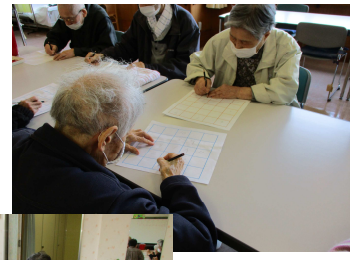
篠原デイサービスセンター健康だより

No．77／6月号

おきな草

《４月の企画／ビンゴ大会》

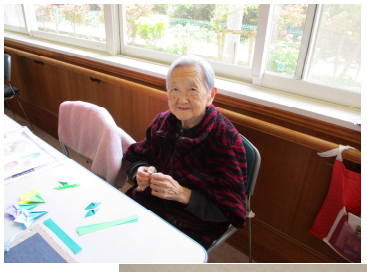


４月９日（木）にビンゴ大会を開催しました。まず最初は、利用者の皆さんに２５個あるマスの中に１～２５までの数字を書き込んで貰いました。

次に、職員が読み上げた数字をマスの中から探して“×”を付けていきました。

ゲームを始める前に景品の紹介をしてありましたので、皆さん景品を狙って数字が読み上げられるたびに、ドキドキ、わくわく、ハラハラと真剣な表情をされていました。

ゲーム終了後に１位の方から景品を選んで頂きましたが、希望通りの景品をゲット出来た方も、そうでなかった方も最後は皆さん笑顔で、今年のビンゴ大会は閉会となりました。



《５月の企画／カーネーションの壁飾り作り》

５月の企画としてカーネーションの壁飾りを作りました。カーネーションはそれぞれ好きな色を３色選んで貰い、枝の緑は色違いで用意しました。カーネーションは比較的、簡単に折ることが出来ましたが、枝と葉は細かく折る作業の為、皆さん苦労されていました。

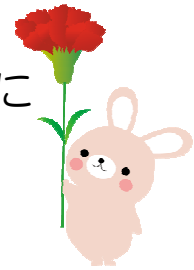
折ったカーネーションは、ダンボールで作った台紙に貼り付けて出来上がりです。皆さん、職員の説明を聞いて、一つ一つ丁寧に作業されていました。完成した作品はデイルーム前の廊下へ展示しました。

《看護師より／足のむくみは冷えが原因》

日中に比べ、朝晩は涼しく感じます。そのため、体が気温の変化に対応出来ず、体調を崩しやすくなります。冷えによる血行不良が原因の足のむくみも、その１つです。体が冷えると血液も冷え、血流が滞るためです。

＊体を冷やさない

＊塩分を控え、カリウム（野菜、果物）を多く摂取する

＊立ちっぱなし、座りっぱなし等、同じ姿勢で長時間いないように注意する

などの工夫で予防しましょう。