

日本赤十字社
Japanese Red Cross Society

つるかめ新聞



公民館閲覧用



5月9日、恒例のイチゴ狩りをあんじゅ農園で行い、利用者さんにイチゴを収穫していただきました。今年は割とたくさん実ましたが、小ぶりのものが多いようでした。真っ赤に熟れたイチゴを摘んでいただいた後、きれいに洗って、ホールにいる皆さんと一緒においしくいただきました。味は「甘くておいしい。」と好評でした。

衣替えのお知らせ

日中の日差しが少しずつ強くなり、汗ばむ日が多くなりました。ご家族の皆さま、いかがお過ごしでしょうか。

今年もそろそろ薄手の衣類等を持参くださいますようお願いいたします。

※その際、お手数ですが、**1枚ごとにお名前の記入**をお願いいたします。

日本赤十字社
Japanese Red Cross Society

小野田赤十字老人保健施設

あんじゃ



小野田赤十字 介護医療院

〒756-0889

山陽小野田市大字小野田3700番地

TEL 0836-88-0222

FAX 0836-88-4392

メール: anju@onoda.jrc.or.jp

※3/1よりメールアドレスが変更になりました。

スキンケア予防～肌の健康を守りましょう～

表皮は、皮膚の最も外側にあり、外的刺激にさらされている部分です。

細胞は、一定の周期で生まれ変わるターンオーバー（新陳代謝）の機能を備えており、皮膚の場合は1か月で新しい細胞に生まれ変わり、肌のうるおいを保つ重要な役割を果たしています。



しかし、加齢などで新陳代謝が低下すると皮膚の弾力性が低下することがあります。このような脆弱な皮膚は、傷が治りにくいこともあります。

こうしたスキントラブルを予防する為にも皮膚の特徴を知り、愛護的なスキンケアの意識を持つことで、皮膚の健康維持につなげることができます。では、どのような意識を持てばよいのでしょうか。

1. 保湿剤の塗布

保湿力のあるクリームやローションを1日2回以上塗布しましょう！入浴後30分以内の塗布は、保湿効果を高めます。

2. 入浴時の注意

長時間の入浴や頻回の入浴、熱いお湯での入浴は、皮膚の水分保持機能を低下させてしまい、皮膚の乾燥の誘因となります。お湯の温度はぬるめにして、保湿成分を含んだ入浴剤などを入れる工夫も必要です。洗剤は、弱酸性で刺激の少ない優しいものを使いましょう！

皮膚のバリア機能の低下や乾燥を防ぐ為に、皮膚を強く擦らないことも重要です。洗剤の泡を利用して、愛護的に洗うことで刺激を低減させましょう！

3. 食生活

食べ過ぎは胃腸に負担をかけて、肌がくすんだり血色が悪くなったりする一因になります。食べ過ぎ飲み過ぎに注意しましょう！

炭水化物だけなど偏ったメニューが毎食続くとタンパク質やミネラルが不足する原因となり、健康な肌が作られにくくなります。バランスの良い食生活を心がけましょう！

コロナ禍で外出の機会が減りましたが、活動量が少ない生活を送っていると喉が渇きづらくなります。水を飲まないと循環が悪くなり、新陳代謝の乱れにつながります。こまめな水分補給を心がけましょう！

イベント案内

新型コロナウイルス感染拡大防止を図るためイベントの開催を中止しております。今後の開催については、所内掲示等によりお知らせいたします。

お知らせ

入所者のご家族からの医療に関するご相談を施設の医師、看護師がお受けします。

ご希望の方は、事前にご連絡ください。

連絡先電話番号 0836-88-0222

相談日 毎月最後の月曜日

時間 10時30分～12時

今月は5月30日（月）です。

老健・介護医療院の出来事



↑ 4月13日介護医療院の入所者さんが小野田赤十字病院の敷地内を散策されました。



←↑ 4月19日老健あんじゅ入所者さんが八重桜の花見見物を楽しめました。



←↓→ 5月2日介護医療院の入所者さんが中庭でシャボン玉飛ばしや日光浴を楽しみました。



← 4月21日のレクリエーションで介護医療院の入所者さんが卓上風船バレーを楽しみました。

今月のおすすめ献立

70

～長野の郷土料理の日～



- ・おにかけそば
- ・いかふくさ焼き
- ・パイン紅茶ジュレ
- ・バナナムース

入所者さんより好評だったメニューを載せています。

新型コロナウイルス感染対策について

コロナ渦にあって面会禁止が長引く中、ご家族、ご親族の皆様にはお寂しい思いをさせていることと拝察いたします。

この度、当施設でタブレット端末を使った画面越しの面会ができるようになりました。予約制ですので、希望される方は事前に電話等で申し込みください。（電話番号0836-82-0222）

デイケアのご案内

「玄関から玄関まで」を基本に、利用者様の身体・歩行状態、ご自宅周辺の道路状況等に応じて送迎いたします。安全を確保するために、乗降時の介助、車内の見守り等は必ず運転手と介護・看護職員の2名で行っています。まずは、お試し体験してみませんか。



←五月の利用者さんが藤の花と菖蒲の花の壁飾りを作られました。



利用者の方がおはながみでカーネーションの花を作られました。まるで本物のような色鮮やかな出来映えとなり、母の日のプレゼントに持ち帰られました。



←↑ 5月6日、レクリエーションで棒体操を行いました。両手で棒を持ち上げたりして、一生懸命身体を動かされていました。



←利用者の方が水芭蕉が咲いている風景画をおはながみを貼り付けて作られました。尾瀬の湿原をイメージされたものです。

編集後記

りました。花言葉にあるように一つひとつは「可憐」な花なのに、群生していると人を魅了する力を持っています。普段は、花より食いが強い私ですが、時には花を愛でるのもいいかなと思うひとときでした。「花の海」のいちごパフェおいしかったなあ。

By いちごパフェ

■山口に住みながら、先日初めて「花の海」に行きました。菜の花、チューリップ、ネモフィラが咲いていました。インスタ映えするとSNSにあげられていたネモフィラ畑をみて、初めてネモフィラという花の名前を知

