

オキドキニュース 五月号



二十四節季

立夏 五月五日 夏の始まり。東洋暦では立夏から立秋前日までを夏、西洋暦では夏至から秋分の前日までとしています。

「夏の気始めて立つ」

小満 五月二〇日 植物が育ち茂る。「麦生日」と呼ばれ、晴天あれば麦がよく熟するといわれています。

「お寿司の食事会」



四月六日、入所ご利用者様を対象に、お寿司の食事会を行いました。

食堂の一角に「寿司コーナー」を設け、毎日厨房で皆様にお食事を作っております和食のベテラン調理師が、皆様に沢山食べて頂くよう、「普通のにぎり寿司」「刻みにぎり寿司」などにわけ、一生懸命握りました。

年末から、感染性胃腸炎の流行により、お刺身、お寿司の提供は控えておりましたので、「ご利用者の皆様には大変喜んで頂きました。

今後このような催しを行いますので、どうぞお楽しみに。



「五月病」の主な症状

○身体症状：だるい、肩こり、めまい、動悸、食欲低下、不眠 など

○精神的症状：意欲低下、集中力低下、など

この季節にしばしば話に聞く「五月病」ですが、心身ともにさまざまな症状がでる病気です。

実は医療用語でもなく、また、はっきりとした定義はないようです。あえて病名をつけるのであれば「適応障害」に該当するそうです。

「五月病」は、七〇年代頃から「自分が本当に遣りたいことが分からなくなった」と云うような訴えをする人がゴールデンウィーク明けに増えたことから、「五月病」と言われ始めました。

生活スタイルの多種多様な現在、五月だけの病気ではなくなっています。新たな環境に飛び込む経験は、人生の中で誰もが何回も経験するからです。そんな時に、「五月病」と似たような症状を訴える方が増えてきています。

高齢者の「うつ」

周囲の正しい理解がポイント

脳卒中や大切な人との死別などが原因でうつ状態になる高齢者は少なくありません。あまり動かなくても年のせいとされ、気づきにくい疾患です。急に趣味や孫に関心を示さないなどは要注意。また、励ましはむしろ逆効果になることも。治療には薬や心理療法などがあり、副作用が少ない抗うつ薬が開発され、通院で治療も可能です。効果が始まるまで1〜2ヶ月必要なので、あせりは禁物です。

「介護保険負担限度額認定証」の更新のお願い

「介護保険負担限度額認定証」の交付を受けている方は、有効期限が六月三十日までとなっています。昨年の所得額により住所地の市区町村から「介護保険負担限度額の更新手続き」の案内が郵送されましたら、お手数ですが「更新申請」を速やかにお願い致します。また、新しい「介護保険負担限度額認定証」が交付されましたら、必ず受付窓口まで「提出をお願い致します。

「外出」「外泊」のお願い

木々の若葉も眼に眩しい、風薫る五月となりました。

ご利用者の皆様にも自然の息吹に接して頂くためにも、「外出・外泊」の機会をお作り頂きたく、「ご家族の皆様のご協力をお願い致します。

お時間が許される「ご家族様には一泊でも結構ですので、「ご自宅での「外泊」を、難しい場合には「外出」を是非ともお願い致します。



（車椅子をご利用希望の際は、事務所にお声をかけて頂ければ、お貸し致します）。

また、「日曜日・土曜日・祝日」には、一階デイルームに「喫茶コーナー」を設けておりますので、自由に「ご利用ください。

左記は「外出」の際の近隣のご案内です。参考にしてください。

- ・都立秋留台公園（車で約十分）
- ・イオンモール（車で約五分）
- ・ふるさと工房五日市（車で約二十分）

床頭台の一番上には

物を置かないでください

ご利用者の皆様のベッド周りは限られておりますので、沢山の荷物のお持ち込みはご遠慮下さい。

また、床頭台の一番上に物を置かれますと、地震発生時の揺れなどによって、ご自分のお体の上に落下して危険です。

また、ご自分のベッドの周りに衣装ケースや荷物などを置かれますと、緊急時の避難の妨げとなります。

このような理由から、「ご使用にならない「衣類」「クラブの作品」など、出来る限りお持ち帰り頂きますよう、重ねてお願い致します。

ご利用者様の快適・安全な施設生活を保つためにも、「ご関係者の皆様のご理解とご協力を宜しくお願い致します。

皆様からの生の声より

「入所者様より」

Q クラブ後のおやつ提供時に、餡子が好きでね、特に「きんつば」が好きなのよ。久しぶりに食べたいわ。他の「ご利用者様から、私も餡子が好きで「きんつば」をよく食べたのお話しを頂戴しました。

施設より

A 今後の「おやつ喫茶」、「おやつ」のメニューへの追加を検討させて頂きます。

「入所者様より」

Q にぎり寿司を「ご提供した際、「普段はお粥だけど、にぎり寿司だったら、まったく大丈夫、毎日でもいいよ。」「久しぶりにお寿司を食べて美味しかった。特にサーモンがお美味しかったわ」「昨日からお寿司を楽しみにしていた」など、多くのお声を頂戴しました。

施設より

A ご入所中では、味わうことの少ない「にぎり寿司」を各人の食事の状態に合わせて提供させて頂きました。これからも、お寿司屋さんに行く時のような雰囲気を感じて頂けるよう努めます。お楽しみにお待ちしております。

菖蒲湯

五月一日から七日まで「菖蒲湯」と致します。風薫る季節の雰囲気を感じて下さい。

