

# デイサービスセンター 美空の郷便り

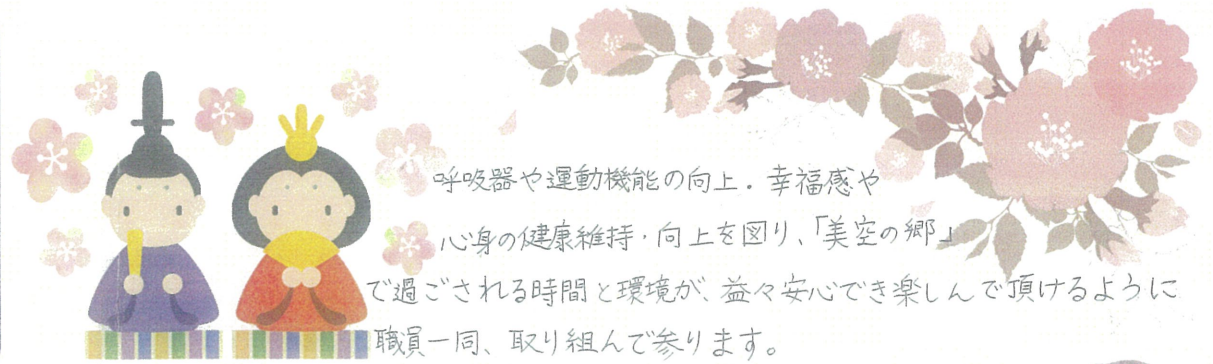
令和7年 3月 1日 発行

やわらかな春の日差しが感じられる季節になりましたが、お変わりございませんか？ 季節の変わり目で寒暖の差が激しい3月は自律神経が乱れて、体調を崩しやすい季節です。当施設におきましては、ご利用者様の健康維持のため様々な取り組みを実施しております。

- ① 在籍看護師による検温などのバイタルサイン・健康チェック・処置・救急対応
- ② 嚥下機能・嗜好・アレルギー・栄養バランスに配慮した適温の食事の提供
- ③ 口腔ケア・カラオケによる健やかな口内環境作り
- ④ 個別機能訓練・パワーリハビリ・集団体操などを通した適度な運動
- ⑤ リフレッシュ目的の集団レクリエーション・プリント類の提供
- ⑥ 入浴・食事・排泄・休養・整容など日常生活動作の介助
- ⑦ 送迎時や連絡帳・担当ケアマネジャーなどを通してのご利用者様・ご家族様との報告・連絡・相談

上記②～⑤に対応したリースのカラオケ・レクリエーション機器を1月末から導入し  
ご利用者様からご好評を頂いております。

今後もカラオケ・レクリエーションを通してストレス  
解消・記憶力の活性化  
認知症予防・  
自己表現・  
他者との交流・思い出の共有。



呼吸器や運動機能の向上・幸福感や

心身の健康維持・向上を図り、「美空の郷」

で過ごされる時間と環境が、益々安心でき楽しんで頂けるように  
職員一同、取り組んで参ります。

皆様のご家庭におかれましても春風邪には十分注意して頂き、また  
お気づきの点があれば、お気軽にご連絡・ご相談ください。



## 春の体調管理

立春の頃から花粉症の症状が出始める人が多いのですが、  
啓蟄=3/6～3/20頃がピークになります。実は花粉症の  
症状軽減の為には、冬の養生が重要です。因果応報と言いますが、  
全ては前の季節の過ごし方で決まってきます。冬は滋養強壯の食事を心がけ  
ゆっくり寝て体力を温存して、免疫力を上げます。春になったら酸味の食べ物や肝臓強化の



しじみや椎茸などを食べて便秘しないように解毒します。

花粉症の鼻水には、腰や肩甲骨の間に使い捨て  
カイロを貼って温めるのも効果的です。透明な鼻水は

冷えが原因なので、生姜湯などを摂ると良いでしょう。

鼻詰まりには鼻洗浄が効果的です。マスクに  
ティートリーやユーカリなどの抗酸化作用のある  
アロマを垂らすのもいいですね。



## ★ 🎵 3月の行事予定 🎵 ★

3/3(月)=ひな祭り御膳(ちらし寿司)

3/24(月)～3/29(土)=喫茶週間・カレンダー作り

※コロナウイルス及びインフルエンザ感染防止対策の為  
ボランティアの方達の来所されたのレクリエーション等は  
控えさせて頂いております

発行元

株式会社ピュアウインド  
住所 可児市今渡1375  
TEL(0574)27-1205  
FAX(0574)27-1206