

# のびのび

6月号

令和4年6月1日発行  
社会福祉法人 王慈福祉会  
ケアハウス ロイヤルウイング  
倉敷市児島下の町5-2-15  
(086) -474-0001



この写真の作成者は [CC BY-SA-NC](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) のライセンスを許諾されています

## 生活相談員 荒田勇樹 6月のつづやき～

少しずつ暑くなってきており、夏の訪れを感じる季節となりました。6月といえば梅雨の時期です。洗濯物が乾かない。天気がすぐれないから気分が上がらないという事を毎年聞きます。そのような時期は館内で過ごす事が増えると思います。でも部屋ですずっとこもっていても余計に体調を崩してしまいます。ケアハウスでは5月に五目並べ大会を実施しました。このような行事はコロナ対策をして実施していますので、安心ですし、館内という事で、天気を問わず楽しめる行事です。これからの梅雨時期にぴったりです。ケアハウスには、そのような道具がたくさんありますので、皆様にはいつでもできるようにしていきたいと思います。毎月のびのび新聞でお伝えしております、コロナ感染についてです。毎日ニュースなどで報道されるので皆様ご存知だと思いますが、まだまだ感染終息のめどがたちません。国内では条件付きでマスクを外してもいいという報道がありますが、ケアハウスでは今まで通りマスク着用・手指消毒・密の回避をお願いしたいと思っております。皆さんで協力してコロナ感染を乗り越えていきましょう。

書道教室を  
開きました



う〜ん  
難しい



卒寿のお祝い



どら焼き  
パーティー

たっぴいの  
あんこの上に  
バターを乗せて



おめでとうございます



んまっ  
(美味)



食べる?



あ〜ん



がぶい





## 五目並べ大会 開催

いい勝負ね

いざ勝負!

そうきたか

## 職員とも対戦



# 看護のコーナー

### 皮膚の乾燥（高齢者の皮膚の特徴）

高齢者の皮膚は表皮と真皮の結合部の凸凹が平坦化するためちょっとした力や打撲で皮膚裂傷が起こりやすくなります。また、皮脂の量が減少するため、外界からの刺激を防ぐ力が低下します。加えて角質層の水分を保つ役割を担う角質細胞間脂質や天然保湿因子の量も減少するためバリア機能の低下や皮膚の乾燥からかゆみが生じやすくなります。

皮膚が乾燥するとなぜかゆいのか？

皮膚が乾燥すると角質層にとどまる水分が外界に逃げることになります。バリア機能が破綻すると、物理的・化学的刺激が侵入し、かゆみを感じやすくなります。つまり、皮膚を掻くことにより軽微な刺激でもかゆみのスイッチが入ってしまい悪循環のくりかえしになります。

そのため、スキンケアを日常的な習慣として行うことが大切です。伸びの良い保湿剤をこすらずに抑えるように塗布しましょう。



# 栄養のコーナー

## ～夏風邪を予防しましょう～



暑い季節になりましたね。みなさん元気にお過ごしでしょうか？夏バテなどで夏は体力が落ちやすく、体調を崩しやすいです。今回は夏風邪予防に効果的な食品についてお伝えしたいと思います！

### \* 夏風邪の原因

風邪の原因の多くは「ウイルス」です。ウイルスは乾燥したところを好みます。夏はクーラーの風で鼻や咽喉の粘膜が乾燥しやすく、ウイルスを防御する力が低下してしまい風邪の症状が現れてきます。夏はさらに夏バテや食欲不振などで体力が落ちており、免疫力も低下しているため風邪が長引きやすいです。

### \* 夏風邪の予防

風邪の予防にはウイルスに対して抵抗力をつけることが大切です。バランスの良い食事を3食しっかりと食べて、体力をつけましょう。施設で提供している食事は、みなさまの健康を考えたバランスの良い食事となっています。ぜひ残さず食べて下さいね！



### \* 風邪の予防に役立つ栄養と食品

①**ビタミンC**・・・風邪に対する免疫力がつけます。

ブロッコリーや小松菜などの野菜や、ネーブルやキウイなどの果物に多く含まれています。

②**ビタミンB1**・・・疲労回復に効果的です。

豚肉やうなぎに多く含まれています。

③**ビタミンA**・・・鼻や咽喉の粘膜を保護します。

鶏肉レバーや豚肉レバー、うなぎに多く含まれています。また、ほうれん草や人参、かぼちゃなどの緑黄色野菜にも含まれています。

④**たんぱく質**・・・基礎体力をつけ抵抗力を高めます。

肉類や魚介類、卵や大豆製品、乳製品に多く含まれています



### \* その他に気をつけること

①**クーラーで部屋を冷やしすぎないようにしましょう。**

クーラーの風により、鼻や咽喉の粘膜が乾燥しやすくウイルスが付きやすくなります。また、部屋の外と中で温度差が大きすぎると体温調節が難しくなり、抵抗力が落ちてしまいます。クーラーの設定温度は27度～28度にしましょう。暑い夏にクーラーをつけずにいると熱中症や脱水症になってしまいますので、暑い日はつけましょう。

②**睡眠をしっかりとりましょう。**

睡眠は身体と心の疲れを癒してくれます。十分な睡眠をとりましょう。クーラーで身体を冷やしすぎると、体温を調節するために身体が働くため疲れてしまいます。寝る時もクーラーの温度は27度～28度に設定し、直接冷風が身体に当たらないようにしましょう。

# 皆様の投稿コーナー

(先月号の続き) 会長 高橋 鼎

妻旅行おれは入院猫ホテル  
恋かなと思つていたら不整脈  
深刻は情報もれより尿の漏れ  
へそくりの場所を忘れて妻に聞く  
これ大事あれも大事とゴミの山  
腰よりも口に付けたい万歩計  
何回も話したはずだが初耳だ  
婆さんよ犬への愛を少しくれ

海よりの風満面に夏来る  
高階に老女が一人燕来る  
汐入りの橋は平橋桜桃忌  
花は葉になんだかんだのポケ防止  
夕焼の色を惜しまず瀬戸の海  
新緑に折目正しき医の白衣  
忘れ得ぬそんな日もありバラ薫る  
あやめ



俳句・川柳・絵手紙などあ  
なたの作品を大募集！どし  
どしご応募下さい



締め切りは毎月25日まで  
事務所に提出して下さい！



## 【新入居者紹介】

1階 ○田○市様  
4階 ○安○子様  
ご入居されました  
よろしくお願ひします。

初夢や百で100走兎島新  
コアラニ五人一二〇可能成り  
アンデスにコンドル飛んで歌に成り  
ベートーベン苦難の先に難喜有り  
三四郎一本背負いの古賀逝去  
活花のキンカン鳥が持去りて  
鷺羽山北風に海山の声

由加峠

(言わぬが花)  
いやはや これほど感染者が多く、死者・後遺症  
をかかえた患者が多い感染症との戦いは、人類に  
とっては百余年振りでしょう。いつ終息がやっ  
来るのか、まだ先が見えませんが。パンデミック  
が人類史上数度目である事は確かです。  
これまでの感染と同様 ウイルスも  
片隅に追いやられているのも本当のようです。  
そうでなければ人類は減んでいます。さまざま  
説を耳にしますが、どれもいい加減なものです。

勝っちゃん

令和4年

# 6月のカレンダー



日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
	体操 P		喫茶ゑびす P			
12	13	14	15	16	17	18
	卓球会		喫茶ゑびす P		体操 P	
19	20	21	22	23	24	25
		朝の体操 P	喫茶ゑびす P			映画会 P
26	27	28	29	30		
			喫茶ゑびす P	体操 P		

梅雨の季節ですが、楽しく過ごしましょう！今月は卓球を楽しもうと思いますのでお楽しみに～