

梅雨入りです

新潟も梅雨に入りました！

いよいよジメジメとした季節の到来ですね。梅雨は何かと気分も滅入りがちですが、恵みの雨ともなります。緑も深まっていく季節です。雨上がりの晴れた日は空も空気も綺麗です♪皆様と一緒に元気にこの時期を乗り越えて行きましょう。

職員紹介



看護師の岩橋蓉子と申します。職員紹介に掲載していただきましたが6月18日より産休に入らせて頂いております。お陰様で体調を崩すことなく、産休まで勤めさせて頂くことができました。ありがとうございました。この度は2人目の妊娠で女の子の予定です。一人目の子は男の子で1歳11ヶ月ですが既に甘えが始まり、赤ちゃん返りが大変そうです。元気な赤ちゃんを産んで皆様に抱っこしてもらいにお邪魔させて頂きたいと思っております。しばらくお休みも頂きますが復帰する予定です。皆様が元気にデイサービスセンター東中野山に通って頂けるよう祈っております。

高齢者の入浴効果について

- 清潔の保持をします。** 高齢者にとってもっとも大切なのが、皮膚を清潔に保つことです。汗などの老廃物や陰部に残った排泄物などの汚れは、雑菌の繁殖を招きます。かぶれ、床ずれ(褥瘡)などを防ぐ上でも、皮膚の清潔はポイントになります。
- 健康効果** 洗身・洗髪で刺激を与え湯船で体を温めると、血行が良くなり新陳代謝が促進されます。冷え性や血行不良の高齢者・運動不足や疾患で筋肉や関節がこわばっている高齢者には、入浴が最も手軽で効果的な解決法でこわばりも和らぎますよ♪
- 安眠効果があります。** 活動量が落ちている高齢者には、入浴もちょっとした運動と同じです。血行が良くなって発汗もあり心地よい疲れが訪れます。心身の緊張がほぐれ、副交感神経が刺激されて自然な眠りにつくことができるでしょう。
- リラックス・気分転換になります。** 食事と同じく、入浴も高齢者の大きな気分転換であり楽しみでもあります。自力で外出などの活動ができない高齢者なら尚更入浴を心待ちにしているかもしれませんね。

いちごフェア

皆さんと一緒にイチゴのパンケーキを作りました♪



仲良し

見学や無料体験も随時お受けしております。お気軽にお問い合わせ下さい。

医療法人愛広会 デイサービスセンター東中野山

TEL : 025-278-5511

FAX : 025-278-5070

管理者 : 大島

生活相談員 : 風間・半井野

空き状況

月	火	水	木	金	土
△	○	△	○	△	○

Welcome!

○ : 空き有り

△ : ご相談下さい





民謡ボランティアさん



皆さんと一緒にミニトマトを植えました。毎日お水をあげて大事に育てています。今後の成長をお楽しみに！！



皆さんも職員も踊りました



綺麗にマニキュア



カシャッ



雨でもセンターは今日も明るく元気です



テイスサービスにて



笹団子作り



職員も頂きました♪



初夏の香いがしました♪