

令和吉作事情



新年のご挨拶

新年明けましておめでとう
ございます。
皆様方・ご家族様にお
かれましてはお健やかに新
年を迎えられ心からお慶び
申し上げます。
新型コロナウイルスでは新たなオ
ミクロン株で世界が戦々
恐々としており、日本でも
予断を許さない状況にあり

- ます。
当クリニックとデイサービスでも体温検知（カメ
ラ）による検温や手指のアルコール消毒、マスク着
用の徹底に加え空気清浄機による室内除菌などこれま
でどおり感染予防に万全を図って参ります。
本年もよろしくお願いいたします。
さて今年もコロナに負けず地域医療の要として役
割を果たしてまいります。
1. 皆で「二〇二〇「コロナの時代」を生き抜きまし
よう。
地域医療の要としてしっかりと新型コロナに対峙
するため、感染予防のワクチン接種や新型コロナ
に関する高齢者の皆様にも解りやすい情報提供を
行っていく予定です。
2. 地球温暖化の時代を予防活動に力を入れて頑張
って生きていきたいと思います。
夏の異常な高温による熱中症や体調不良、また
冬季でも激しい寒暖差からくる体調不良など健康
面で大いに危惧されるところです。
適切な水分補給や栄養補給、室温の管理、適量
な睡眠確保など皆様の相談に応じて親切な健康サ
ポートして参ります。
3. デイサービスを利用いただき元気になっていた
だく。
ゆったりと入浴いただき、おいしい食事も摂つ
てさらにデイの行事も楽しんで元気になっていた
だきたいと思えます。デイの活動内容は本新聞や
クリニックのホームページの他クリニック内でも
予定を含め掲示していきます。お気軽に問い合わ
せやお試し利用（無料）いただきたいと思います。
4. 適度な運動や食生活など生活習慣に気を配り今
年も明るく楽しく生活されますことを願っており
ます。



健やかコーナー

便秘

便秘は「便が硬い」「息まないと出ない」「残尿感がある」「久しく便意を感じる事ができない」
など症状が見受けられます。
(※ナツメ社 介護のための医学知識参照)

原因として考えられるのは

- ・大腸の蠕動運動（便を押し進める力）の低下。（特に高齢化に伴い蠕動運動は徐々に低下します。）
- ・食事（過食・小食・水分不足、繊維食物の不足）、生活習慣（食事の不規則な摂取）、運動不足や過度のストレスなど
- ・大腸がんやクローン病（腸の炎症で穿孔したり狭窄する）なども原因となる場合があります。
- ・向精神薬の副作用も考えられます。

治療方法や改善方法

- ・食生活で不足しがちな食物繊維と適量な水分をこまめに摂取して下さい。
- ・トイレを我慢せず、適度に身体を動かすとともに、ストレスの軽減も図りましょう。
- ・軟便する成分を主体とした下剤を使用したり、腸の働きを活発にする薬を使用する。
- ・入浴時や排便前に腹部マッサージを行い、排便を促します。
- ・便の状態をよく観察し潜血などを確認し、腹痛などの症状も含め異常がある場合は早目に専門機関で検査しましょう。



この人紹介！ よろしくね



川添フミ子さん

Q 今年への抱負

A 記憶力が低下してきているのでデイサービスの回想法で鍛える。

Q ご趣味はありますか

A 習字を皆で楽しく書く。

Q あゆみで楽しいことは

A いろんな行事がある。



デイサービス あゆみ・梨の花のお便りコーナー

**ドライブへ
行ってきました！
見て来ました！**

コロナ感染予防の為に
徹底して人混みのない日
時・場所を選んでドライ
ブを楽しみました。

6月11日14日
頼成山 菖蒲園

なんやら
寒いわい

7月16日
雄山神社 前立社

誰もおらん！

元気で長生き！
金も頼む！

10月18日25日
櫛田神社

何を買おうかしら

久しぶりのお買い物！

11月17日19日
高岡古城公園

12月8日10日
小杉アルプラザ

お祝いました
(あゆみ・梨の花 誕生会)

6月生まれ



7月生まれ



8月生まれ



9月生まれ



10月生まれ



11月生まれ



12月生まれ



1月生まれ



**施設内で
ワイワイ
やっています！**

おやつ作り

なつかしのおやつ作りに腕を振って
いただきました。

10月13日15日
三色団子

習字

デイサービス梨の花では毎週木曜日に習字教室を行い、旬の季語をお題に季節を感じていただいています。

どうだ！

6月9日18日
あんばやし

山あんばやし
さん思い出す

6月23日25日
クレープ

クレープちゃ
何ね？

7月7日
白玉団子

白玉 うんま♡

8月4日
かき氷

冷たい！

9月17日22日
たこ焼き

人使いが荒いわね！
あぁ忙しい！

11月10日12日
そばがき

そばがきに
卵入りました！

**帰依しました！
法話会**

ビハール富山さんのご厚意により
デイサービスで法話会を開催して
ご利用者に帰依いただきました。

メイクアップデイ

毎月男女問わずメイクアップ
デイを設け、オシャレい
ただいています。

**若返り
しました！**

6月16日
8月18日
9月15日
12月15日



6月16日 専林寺 ご住職

