

社会福祉法人 淳風会

淳風便り

デイサービスセンター淳風おおさか

年忘れ会

令和 8 年 1 月号
担当：坪内



年忘れ会

今年最後のお楽しみ!

いよいよ、今年も最後の月を迎え、12月5日6日の2日間、【年忘れ会】を開催致しました。

風食にはいろいろの豊かな食材を使った豪華絢爛(松花堂弁当)を召し上がって頂きました。

皆様のお好きならし寿司と、お刺身や天ぷら等が盛り付けられておりました。「見た目も美しく美味しかった」「お腹いっぱい」と満足して下さった様子です。

午後からの催し物・今回はボランティアの大川亭瓢々さんを招いての「落語 座談会」を楽しんでいただきました。

はじめは「日常の話題」や「なぞなぞ」など面白くお話をされ、クスクスと会場も笑い見まれました、その後は「古典落語」や「浪速の車屋さんの話」など落語の本題を語られ、時には車屋さんが激しく動く演出を台の上で動かれたりと、聞いている皆様、どんどん落語の世界に引き込まれていらっしやいました。声をあげて笑えたことで、頭も心もスッキリなさったのではないのでしょうか?皆様、温かい拍手を送られておりました。

今年最後の催しも無事たくさん素敵な笑顔と共に締めくくることができ、感謝しております。

令和8年もいい年を迎えていただきます。

行事担当 酒井 篤史

今月のレクリエーション

毎日違ったレクリエーションを楽しんで頂いております♪



パットホッケー



10を目指せ



棒でサッカー



書道

今月の書道



皆様の集大成 素敵な壁画



エルダーシステム 「今月の歌体操」

今月の歌体操は「島のブルース」でした♪



看護師からのアドバイス



乾燥肌のスキンケア

【原因と課題】

肌の乾燥が起きる理由
 高齢になると、多くの人が肌の乾燥を感じるようになります。その大きな原因の一つは、皮脂や汗の分泌が減少することにあります。しかし、年齢を重ねると、皮脂腺や汗腺の働きが弱まり、この天然のバリアが薄くなります。これにより、水分が肌の内側から蒸発しやすくなり、乾燥状態が進行してしまいます。さらに、肌の角質層に存在する保湿成分の量も減少します。これが、肌のバリア機能を低下させる主な原因の一つです。

乾燥肌を引き起こす問題

乾燥肌を放置すると、かゆみや傷、湿疹といったトラブルを招きます。かゆみは夜の睡眠を妨げることが多く、生活の質を下げる原因にもなります。さらに、乾燥肌が進むとバリア機能が低下し、感染症や湿疹のリスクも高まります。

【対策】

対策入浴時のポイント

高温のお湯は肌のうるおいを守る皮脂膜を洗い流してしまいます。そのため、入浴時はぬるま湯（37～39℃程度）を使用することが理想的です。

また、洗剤の選び方も重要です。肌にやさしい弱酸性の洗剤を使いましょう。ボディソープはしっかりと泡立て、手のひらで優しく洗うことで、摩擦によるダメージを軽減できます。

適切な室温と湿度の目安

乾燥肌を予防するためには、日々過ごす環境を整えることが大切です。

肌にとって快適な室温は17～28℃、湿度は40～60%が理想的です。冬場は特に湿度が低くなりがちなので、加湿器を活用するのがおすすめです。

肌に優しい衣類の選び方

肌に直接触れる衣類は、乾燥肌をケアするうえで重要です。ウールやナイロン製品は、肌をチクチク刺激しやすく、摩擦による負担が大きいため避けたほうが良いです。綿素材は肌への刺激が少なく、乾燥肌に適しています。

リハレク

手指の運動、集中力アップの為に「しめ縄」を作成して頂きました。

- ① 紙紐をねじって輪をつくる。
 - ② 2本の紙紐を紐でくくる。
 - ③ 折り紙で扇子をつくる。
 - ④ 折り紙をしめ縄に貼る。
- 全ての工程をご自身で行っていただいています。



空き状況

| | 月 | | 火 | | 水 | | 木 | | 金 | | 土 | |
|------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 男 | 女 | 男 | 女 | 男 | 女 | 男 | 女 | 男 | 女 | 男 | 女 |
| 個浴 or 入浴なし | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ | ◎ | ◎ |
| リフト浴 | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ | ◎ | △ |
| 寝台浴 | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △ |