

# きららお便り便

令和4年11月号



## コスモスの様子

## 最近の行事について

- 10月27日 インフルエンザ予防接種
- 11月18日 誕生会
- 11月23日 芋掘り
- 11月28日 焼き芋会
- 11月29日 理容の日

お問い合わせ 096-232-1122

<https://seiyou-kai.net/>



地域密着型特別養護老人ホーム  
きほう苑きらら

## 外出(コスモス見学)

コロナの影響で外出する機会が少なくなっており、皆さん、久々のドライブと、コスモス見学で笑顔が見られていました。

今年は、西原村の萌の里、旭志道の駅、近くの曲手神社の川治いなどに出かけました。昨年より寒いせいか開花時期が遅れ、コスモスの花は少ないように感じましたが、利用者の皆様は花畑に大変喜ばれていました。



## 誕生会

10月20日に誕生会を行いました。利用者の皆様は職員と一緒に祝い歌を唄い、ケーキを召し上がられました。

また、職員一同より色紙をプレゼントさせていただきました。他の利用者の方からの「おめでとう」の言葉に大変喜ばれていらっしゃいました。



## 紅葉コンサート

10月27日に、紅葉コンサートを開催しました。

秋にまつわる歌をはじめ、昔の馴染みの曲が聞こえてくると口ずさんだり、その曲の当時の話を聞かせていただきました。



## ハロウィン

ハロウィンの雰囲気が出るように壁画を飾ったり、カチューシャでハロウィンの気分を味わっていただきました。

利用者の皆様は、カチューシャに、恥ずかしがったり、喜ばれたり、様々な表情をなされていらっしゃいました。



## インフルエンザについて

10月27日に、入居者の皆様へのインフルエンザ予防接種を行いました。

今般の新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、基本的な感染症防止対策が浸透したことや、海外から持ち込まれる機会が減少したことから、近年は大きな流行はありませんでした。その結果、インフルエンザに対する免疫を持たない方が増えたため、海外との往来も増える今後は大流行する可能性がある、と言われております。

【インフルエンザから身を守るために、次のことを心がけましょう】

- ① こまめな手洗い(帰宅した後や食事の前など)
- ② 日頃からの健康管理(十分な睡眠とバランスの良い食事)
- ③ 感染症や重症化を防ぐための予防接種
- ④ 適度な湿度(50~60%)
- ⑤ 人混みを避ける・外出時のマスク着用



## 新型コロナワクチン接種(5回目)について

オミクロン対応型のコロナワクチン接種について、12月13日、16日の日程で実施する予定です。同封のワクチンに関する資料等についてご確認くださいませようお願いいたします。

## 学園大ソーシャルワーク実習生について

10月17日から約4週間の日程で、熊本学園大学社会福祉学部の学生1名が、当苑にてコロナ感染対策を徹底したうえでソーシャルワーク実習を行いました。

今回、ご家族の皆様にご挨拶する機会がありませんでしたが、未来の社会福祉士を目指す学生にとって、利用者の皆様とふれあう良い経験になりました。



## 看護より ヒートショックにご用心

ヒートショックという言葉をご存じでしょうか？ 温度の急激な変化による、血圧の急上昇や急降下、脈拍の変動が体に及ぼす悪影響のことで、脳卒中や心筋梗塞、不整脈、失神など深刻な病気や事故につながります。高血圧や動脈硬化、糖尿病のある人、高齢者は特に注意が必要です。

【知れば防げるヒートショック対策のポイント】

- ① 暖かい部屋から浴室やトイレなどへ行く際は、上着を羽織ったり、スリッパや靴下を履くなど体を冷やさないようにしておく。
- ② 脱衣所は暖房などで暖め、気温差を出来るだけ小さくしておく。
- ③ 入浴前に浴槽の蓋を開けたり、浴室全体にお湯をかけて温めておく。
- ④ お風呂のお湯の温度は39~41度くらいのぬるめにしておく。42度以上の熱いお湯だと血管が収縮し、血圧が上がってしまうので注意が必要です。