

# スマイルゆい便り

居宅介護支援事業所スマイルゆい  
大分市敷戸台 2-2-24 TEL 504-7858



新年明けましておめでとうございます。皆様お変わりありませんか・・・

新型インフルエンザの流行はピークを過ぎたといわれていますが、季節型インフルエンザも含めまだまだ要注意です。気を抜かず予防に心がけたいと思います。

介護保険制度が始まり 10 年経ちますが、独居高齢者や高齢者世帯のみの増加を現場でひしひしと感じています。また認知症の増加も深刻な状況となっており、地域での対策が急がれています。

各関係機関との連携もますます重要となってきました。今後共よろしくお祈りします。



## 冬を乗り切る 5 つの方法

### □その 1 / 眠り

寝室、パジャマや寝具を温めておく、湯たんぽなど利用する。眠る 30 分～1 時間前にぬるめのお湯につかる。体がリラックスするとともに、体温が下がる流れにのって、スムーズに眠りに入れます。

### □その 2 / 食事

体を温める食事で寒さ撃退、ショウガ、ニンジン、タマネギ、ニラ、カボチャ、唐辛子などは体を温める食材です。体が温まるとともに、体内も活性化します。

### □その 3 / 運動

寒い戸外で運動するなら、ほかの季節以上に時間をかけて十分なウォーミングアップしましょう。また気温が低いと、頭から熱が奪われやすいので、帽子やマスクを身につけましょう。

### □その 4 / 室温・湿度

暖かい場所から寒いところへ急に出ると、血圧が上昇しやすいので環境の温度差に注意しましょう。

### □その 5 / 服装

寒いからとたくさん着こんでいませんか？その厚着によって、肩がこる、体が重くて動きにくい・・・といったこともあります。最近では、軽くて暖かい素材の肌着やウェアがいろいろ出回っていますので、上手に利用しましょう。

元気に冬を乗り切り、明るく過ごしたいものです。本年もよろしくお祈りします。

平成 22 年 1 月 吉日

by ケアマネジャー 濱渦

# ホームページ開設しました

管理者 古村 久美子

～あけましておめでとうございます～

昨年は、『元気なうちに考える老後の住まい方』講演会に始まり、春には報酬改定。認知症に関する研修も多くなりましたね。次々、取り組まねばならないことに追われてきました。今年は、明るく仕事に取り組もうと決意を新たにしております。

居宅介護支援はもちろんのこと、(有)スマイルゆいとしての取り組みをあらためて確認し、ご利用者、関係機関、地域の皆様のお役に立てますよう、努力してまいります。スマイルゆいでは、次のことに取り組んでおります。

- 地域（敷戸）での健康教室の開催
- 成年後見活動
- 共生の住まいづくりの活動（明るいシニアライフをつくる会「結」主催）
- 「認知症の人と家族の会」との交流
- 学習会（講演会）のご提供

尚、居宅介護支援では、公正・中立の志を胸に、ご利用者の皆様の立場に立って、支援に努めてまいります。いつでも連絡が取れる体制にしております。事業所の皆様、医療機関の皆様、いつでも、ご遠慮なくご連絡下さい。当方、スタッフは2名ですが、経験があります。どうぞ、使ってやってください。

さて、見出しにありますように、昨年11月にホームページを開設いたしました。お時間が空きましたら、どうぞ、開いてみてください。URLは次のとおりです。

URL・・・ <http://www.smile-yui.com>

本年もどうぞよろしく願いいたします。