

グループホームやまぼうしだより

令和8年3月号



春の訪れを感じるこの季節、ご家族の皆様もお忙しい日々をお過ごしのことと存じます。グループホームでもひな人形や桜の切り花を飾り、春の訪れを皆で楽しんでおります。桜の花を飾るだけでも入居者様より「春が来た感じがする」という声も聞かれましたが、今年は特に雪も多かったので、より春の訪れをうれしく感じます。

おかげさまでホーム内でのインフルエンザなどの感染症の流行もなく、入居者様も穏やかな日々を過ごせておりますが、地域ではインフルエンザの流行が見られておりますので、今後も職員や入居者様の体調管理に留意しながら日々過ごしていきたいと思っております。

お知らせ

先日、4月からの食費変更についてお知らせしましたが、当事業所では4月から新たに『生産性向上推進加算Ⅱ』を取得することとなり、4月からの利用料金が改定となります。6月からは介護報酬の改定により、介護職員処遇改善加算の加算率も変更されます。利用料金改定の際には、予め利用料金改定に対する同意を頂く必要があります、ご家族様にもお手数をおかけしますが、どうかご協力いただきますようお願い申し上げます。

なお、利用料金改定について、ご不明なことがありましたら、遠慮なく事業所へご一報下さい。

ハチ公日記第138

春は季節の変わり目で昼と夜の寒暖差も大きく、体調を崩すことも増えます。その中でも気をつけたいのが、「春ばて」の症状です。特に高齢者は若い頃に比べて体の機能が落ちているため、体調を崩してしまうと症状が長引いてしまうこともあります。

春ばてとは

- ・理由はないが、体がだるい
- ・朝、起きるのがつらい
- ・昼間も眠くなってしまう
- ・イライラして落ちつかない
- ・寝つきが悪く、眠りが浅い
- ・食欲がわからない など



「春ばて」の原因は、自律神経の乱れにあります。自律神経は興奮状態にさせる「交感神経」とリラックス状態にさせる「副交感神経」の両方がバランスを保つことでうまく機能しており、このバランスが崩れてしまうと体調を崩す原因となります。春は季節の変わり目で寒暖差も大きく、また生活環境が変わる場合もあるため、自律神経が特に乱れやすい季節でもあります。寒暖差が大きい日が何日も続くと、自律神経が乱れ体調を崩す原因になってしまうのです。

予防・対策のポイント

- ・バランスの良い食事
- ・入浴によるリラックス
- ・質の良い睡眠
- ・冷え対策をし、体を温める

自律神経は加齢とともにうまくバランスがとれなくなってきました。寒暖差によりさらにバランスがとれなくなってしまうため、日ごろからバランスの良い食事、適度な運動と休息などの対策をしながら、体調を維持していくことが大切です。

2月の誕生者



2月3日の節分の日、グループホームにもあまい怖くない鬼？が来て、皆で豆を模した新聞紙で作ったボールを投げて邪気払いしました。

おめでとうございます！！

