



# デイサービスセンター ～活動内容をご紹介します～

デイサービスでは、新年度より「絵画クラブ」と「手芸クラブ」の活動をスタートしました。「絵画クラブ」は、絵画療法を学ばれた先生に月に一度来ていただき、水彩絵の具を使って好きなものを描いていきます。また「手芸クラブ」は毎日の余暇時間を使って、随時活動しています。現在は9月に予定している作品展に向けて、クラフトのかご作りに励んでいます。

さらに、もう一つの新たな取り組みとして月に一度の「ネイルの日」を設けました。好きな色のマニキュアを選んでいただき、職員が利用者様の手の爪に塗らせていただきます。これからも、皆様に喜んでいただけるような活動をどんどん取り入れてまいりますので、どうぞご期待ください！



クラフトのかご  
を作っています♪

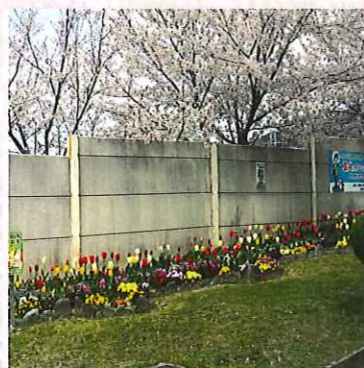
## 養護 お花見ドライブ



養護では、4月3日にお花見ドライブへ出かけました。新型コロナウイルスの影響で外出や面会の規制が出ているため、車からは降りず、車窓から桜の花を観賞していただきました。天候も良く、桜の花も満開でした。

桜の他にもチューリップが綺麗に咲いていました。「わー、綺麗じゃね。立派に咲いているね」「嬉しくて最高！だいぶ長生きできそうです」などと、利用者様はとても喜ばれていました。短時間ではあったものの、外の景色が見られ、とても良い気分転換になったようです。

これからも、利用者様の笑顔のため、色々なことを計画していきたいと思います。



玄関 乗車前にて  
写真撮影

令和二年 一月～三月  
苦情件数 〇件

苦情結果報告

## 医務室より



新型コロナウイルス感染症が猛威を振るい、外出の機会も限られ、不安やストレスを感じている方も多いと思います。そんなときは、やけ食い!...ではなく、「ごはんは1日3回 バランスよく食べましょう」。

健康維持に必要な栄養素が不足することは、ストレスを感じやすくなったり、精神不安定になる原因の1つです。例えばセロトニンという神経物質が不足すると、睡眠障害や不安感などのマイナスの精神症状に陥りやすくなります。このセロトニンの原料となるのが必須アミノ酸の「トリプトファン」です。

体内では生成できないうえに、過剰摂取は肝臓障害などの恐れがあるため、サプリメントではなく、食事から摂るのが1番です。納豆や豆腐、肉、魚、チーズなどの乳製品、果物ではバナナなどに多く含まれています。

私たちの体の中では、様々な物質が心身の安定を維持するために働き続けています。その源となるのが食事です。バランスの良い食事を規則正しく、美味しく、楽しく食べる習慣を心がけ、心身ともに健康な毎日を送ってください。

## 居宅介護支援事業所より

高齢者数がピークに向かうこれからの20年、考えないといけない一つが世帯状況の変化です。三世帯同居から、2人暮らしの老々夫婦、やがて1人が亡くなり独居という世帯がさらに増え、介護ニーズに大きく影響を与えると予測されます。

食事の面で言えば、独居や老々世帯は1～2品で食事を済ませる傾向が強く、そのため低栄養の危険性が高くなり、特に独居は「孤食」が増え認知症の原因になりやすいと言われていています。

そういった課題に向けて、近年ひと昔前のような地域コミュニティが各地域でリセットされてきている事をご存知でしょうか。予防教室や百歳体操など地域の活動は活発になってきています。現在、新型コロナウイルスの影響で開催を中止している状況が多々ありますが、落ち着いた際にはぜひ積極的に地域の活動に参加し、お互いの「孤食」を支えあえるような輪が広がると良いですね。

