



Heartland

ハートランド五條だより

平成29年 春号



お知らせ 平成29年4月1日 新規開設！！！！

ハートランド五條ではこの度、訪問看護ステーションを開設させていただき、在宅で医療が必要な方々にとって少しでも、お役にたてればと考えております。詳しくはハートランド五條へお問い合わせください。



4月4・5日
お花見に
出掛けてみました

春なんですが
桜はまだでした



桜の開花予測をたよりにお花見を計画して出掛けましたが、色々なお花が咲いている中、肝心の桜は三分咲き・・・？4月5日の午後にはあっという間に7分咲きまで開花したのですが・・・！！
4月4日・5日は、桜は満開とまではいきませんでした、非常に暖かく、利用者さまにとっては外出にもってこいの気候でしたので、皆さんの笑顔も天候に負けまいと、明るかったです。
外出に適した気候も短いですが、今後も、できるだけ多く施設外への外出しつを行なっていきます。
次回は、梅雨時かもしれませんが、アジサイ見学に出向く予定です。



“訪問看護”って何？

専門の看護師等が、利用を希望される方のご家庭を訪問し、病気の状態や、ご家庭で療養を行なっている方々に看護の専門家の目で見守らせていただき、適切な判断に基づいて、かかりつけの先生と連携をとりながら、ご自宅で生活をしていくお手伝いをさせていただくサービスです。訪問看護での療養上のお世話として、清拭や洗髪、お食事、排せつのアドバイスや介助健康チェック、機能回復・維持の訓練などがあり、また、認知症の方への関わりについての工夫やアドバイスなど、様々な分野でのお手伝いや医療的なサービスを提供させていただくものです。

デイサービスご利用頂ける方、募集中です。どうぞお気軽にお声掛け下さい。

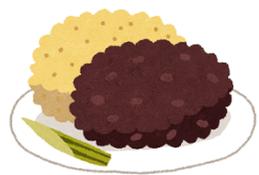
特別養護老人ホーム ハートランド五條

〒637-0071

奈良県五條市二見5丁目3番63号

TEL: 0747-26-0005



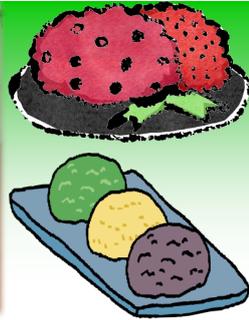


おはぎつくり



おはぎ

デイサービス、
入所の皆様と一緒に
おはぎつくりをし、
美味しく召し上がっ
て頂きました。



知識の小部屋 “花冷えにはご注意ください!!!”

猛威を振るったインフルエンザが下火になる春。日が伸び、日中暖くなる春は、心が浮き立ちます。しかし、意外と病気をしやすい季節で、進学や就職で多くの人と接する機会が増える世代は、感染症に罹ることが多くなり、春先に体調を崩すことが多いとされています。

どうして体調を崩すかと申しますと、春は他の季節よりも気温差が大きい季節で、10℃以上の気温差があるのは珍しいことではありません。ポカポカ陽気の次の日は、冬の寒さ！ 春は三寒四温で暖かくなっていきます。朝は寒く、日中は上着なしでも過ごせるような陽気になり、夜は再び冷え込むという傾向があり、目まぐるしい温度変化の時期でもあります。

人間は、急激な外気温の変化に弱く、暑さ寒さに慣れるには、数日から2週間程度かかると言われ、8℃以上の気温差で体調を崩すとされているそうです。

生活習慣病があったり、年齢が高かったりすると、5℃以上の気温差は、体調を崩す危険サインと考えてよいとまで言われています。

春先に風邪をひきやすいのは、急激な気温差に体が適応できていない証拠です。

急激に変化する気温、1日の中でも大きな気温差が生じる春は、体に大きな負担がかかります。

人間、年齢を重ねるごとに、気温に適応する機能や、免疫機能がどうしても低下してしまいます。

寒い時には、人間は自律的に体内で熱を作り出して体温を一定に保とうとしますが、年齢と共に筋肉が減ることもあり、この働きが鈍ってしまいます。

寒いと“震える”という身体の動きは、筋肉を動かし熱を作り出す働きで、熱を発している場所として筋肉が6割を占めているとのことですが、筋肉量（運動のときに使う筋肉）が減るとその機能が働きません。

さらに、温度感覚も低下することで、暑さ・寒さの感覚も鈍くなります。温度感覚に合わせた服装ではなく、気温の上下にあわせた服装をして、体温調整をすることが望まれます。

春は花冷えしやすくなると言われていいますので、三寒四温のこの時期、お気をつけください。



デイサービスご利用頂ける方、募集中です。どうぞお気軽にお声掛け下さい。

特別養護老人ホーム ハートランド五條

〒637-0071

奈良県五條市二見5丁目3番63号

TEL: 0747-26-0005

