

さんみ苑だより！！

施設長あいさつ

パリ五輪の開幕を7月に控え、いろいろな種目で予選会が開催されています。前回の東京では、過去最多の58個（金27、銀14、銅17）のメダルを獲得しております。パリでも日本人選手団の活躍に期待したいと思います。ところで皆さんはスペシャルオリンピックスをご存じでしょうか。これは、知的障害のある人たちに様々なスポーツトレーニングとその成果の発表の場である競技会を、年間を通じ提供している国際的なスポーツ組織です。いろいろな取り組みをされているので、気になる方は、検索してみてください。

テイサービス（高齢）

梅雨のシーズンがやってまいりました☂

食べ物が痛みやすい時期です。

食品はしっかりと加熱して、食中毒にならないように気を付けましょう！

<6月の予定>

- ・フラワーアレンジメント 14日(金)
- ・[慰問]大正琴 17日(月)



障がい者支援・グループホーム

5月は朝晩と日中の気温差が大きく、体調管理が難しい季節となりましたが、障がい支援部門の利用者のみなさんは大きく体調を崩すことなく元気に過ごされました。

6月は、『さんみ苑まつり』と題して、利用者ご家族も参加していただく苑内行事を予定しているため、みんなで楽しみたいと思います。



高齢者相談支援

暑さが早くにやってきました。梅雨前に、体調管理を！！

梅雨に体調をくずしやすいのはなぜ？⇒自律神経を刺激する天候の変化が激しいことに加えて、疲労が溜まりやすい時期だからです。●**体調不良対策**⇒生活リズムを整える。特に朝の時間のリズムを切り替えてみるのがおすすめ。いつもよりも、10～15分早め起きて、好きなテレビを見たり、6:25からのNHK（教育テレビ）Eテレで体操を試みる。朝食をしっかり食べる。などして、毎朝交感神経のスイッチを入れられるようにしてみてください。●●憂鬱な天気の日が多い梅雨時期こそ、規則正しい生活とストレス解消によって、体調不良のリスクを減らす必要があります。寒暖差や気圧の変動と上手に付き合いながら、健康な状態で夏本番を迎える準備をしましょう！◆ご家庭の方や、近隣の方で、今までと、少し変わったな？体調崩されているのかな？と思われることがあれば、体調が悪ければ、かかりつけ医に受診。その他、不安等は小さいうちに、解決すれば、今までに近い状態を続けられる可能性が高くなります。何か、ご心配なことなどありましたら、27-5000 萩市在宅介護支援センターさんみ苑にご一報ください。

厨

房

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。近年子どもや若い世代の人にも「オーラルフレイル」が増加しています。

オーラルフレイルとは、噛んだり、飲み込んだり、話したりするための口腔機能が衰えることです。

食事をよく噛んで食べることで、このオーラルフレイルを予防することができます。食材を少し大きめに切ったり、噛み応えのある食材を取り入れて日々の食事で工夫してみましょう。

ただし、噛むことや、飲み込むことに不安のある方は、無理をしないでくださいね。



編集後記

【梅雨に備えて：家の湿気対策】 1.家中に風を通す、2.収納のシンプル化とホコリ取り、3.キッチン小物の除菌、4.冬物の衣替え完了、5.大物、厚手のものの洗濯と衣替え、6.防虫対策、7.洗濯機と排水口の除菌掃除。なかなかできるものでは、ありません・・・。(；▽；)しかし、自身の体を守っている皮膚、および着るもの⇒体はきれいに。服装にも気を使いましょう。寒さ対策、直射日光予防の羽織物を必ず持って出かけましょう。▼羽織物や日傘、水分補給の水筒など、忘れ物には要注意！！

今月もお読みいただきありがとうございます 杉本

高齢の方や障がいをお持ちの方、介護をされているご家族の方の在宅生活を応援します。生活の中での悩みやお困りごとなど何でも構いません。

介護保険に関する問い合わせにも対応いたします。

お気軽にご相談ください！ ※個人情報(秘密)は厳守いたします。

住所

〒759-3721
萩市三見 3852 番地 1 (蔵本)

電話

27 - 5000

高齢は杉本、障がい(入所、通所の相談)は、山下、倉兼、河部が対応いたします。