

広報 むさしの

令和4年

2月

VOL. 71



息を合わせて…



よいしょ！



楽しみ♪



皆さんで召し上がれ

12月15日、むさしので餅つき行事を行いました。

職員がお餅をつく「よいしょ、よいしょ」と掛け声があがり、賑やかな餅つき行事となりました。つきあがったお餅はみたらし・あんこ・みぞれ・きなこで味付けをして皆さんに召し上がって頂きました。



2月3日にむさしので節分行事を行いました。
 今年は感染症対策として個包装の甘納豆を使用し、赤鬼に扮した職員に投げて邪気払いをしました。
 ご利用者様の中には「誰が鬼やっているの?」「ご苦労様ね」と赤鬼役の職員に労いの言葉をかけて下さる方もいらっしゃり、優しい一面に思わずほっこりしました😊

新年の書初め



お誕生日おめでとうございます！





デイサービスセンターむさしのでは11月に焼き芋行事、12月にクリスマス行事とお餅つき、1月にお鍋行事、2月に節分行事と季節を感じて頂ける行事を開催しました。

それぞれの行事で調理や準備飾りつけをお手伝いして頂き、クリスマスの飾りは行事終了後に額に入れてプレゼントとさせて頂きました。節分行事では恵方巻に見立てたフェルト作品の制作や玉入れをして健康を願いました。

イベントではいつも以上にご利用者様の笑顔が見られ、楽しい行事となりました。



毎年恒例の餅つき行事
つきたてのお餅を
美味しく召し上がって頂きました♪



お誕生日おめでとうございます！素敵な笑顔ですね。
素敵な一年となりますように心からお祝い申し上げます。



ひだまりの庭

お正月は特製おせちで
新年をお祝いし、
新年会では生ちらしを
皆さんで楽しみました！

お正月

新年会

よいしょ

餅つき

ぺったん！

ぺったん！

甘酒を飲みながら
餅つき見学中です

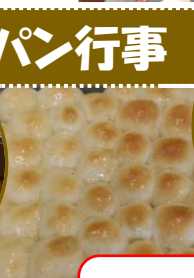
ヨイショ

みんなで楽しむ
つくたてのお餅！



クリスマス

パン行事



スペシャル
ランチで
メリー
クリスマス！



お昼はスタッフが作った
焼きたての特製パンです！



ひとりじめしたくなる
ビッグなおいしさ！

パン行事

手作り超ビッグプリンです！

お誕生日



日常の
ひとコマ

小規模多機能



虎の壁飾り作り



完成!!

うどん作り



踏めば
踏むほど
コシが出る？！



みんなで力を合わせて…

実は国民病？～不眠症について～

・2月3日と毎月23日は「不眠の日」

これは睡眠改善薬などを手掛ける製薬会社が、不眠の改善に関する情報発信のため定めたものです。「2」と「3」で「不眠」の語呂合わせ、加えて不眠の症状は1年を通して起こることからこの日付に制定されています。続くコロナ禍やテレワーク、外出自粛で溜まったストレスで不眠に悩まされる方も増加しており、日本人の5人に1人が睡眠問題を抱えているといったデータも耳にするほどです。この機会に不眠症について考えてみましょう。

・不眠症とは？

そもそも不眠症とはどういった病気なのでしょうか？

不眠症は「長期間にわたり夜間の不眠が続き」「日中に精神や身体の不調を自覚して生活の質が低下する」、この2つが認められた状態をいいます。不眠が改善されないと日中に倦怠感、集中力低下、食欲不振、頭重、めまい、抑うつなどの不調が出現し、長期化すると日常生活に大きな支障をきたすこととなります。

・不眠の主な原因

不眠症は複合的な原因から発症する場合があります。以下に挙げるのは主な原因の一例です。

- ・**ストレス**…神経質で生真面目な人ほど不眠にこだわり症状が悪化する事があります。
- ・**身体要因**…高血圧、呼吸器疾患、アレルギー疾患、睡眠時無呼吸症候群など、身体的な病気が起因する事があります。こういった場合は背景にある病気の治癒が先決となります。
- ・**心理要因**…うつ病など心理的要因は睡眠障害を伴う事が多くあります。特に「早期覚醒」「日内変動(朝は無気力、夕方にかけて活気が出てくる)」の両方が見られる場合は早めの受診をお勧めします。
- ・**薬や刺激物**…降圧剤、甲状腺製剤、抗がん剤等の薬品が睡眠を妨げる場合があります。またコーヒー・紅茶に多く含まれるカフェインやたばこのニコチンにも覚醒作用があるため不眠を引き起こすケースがあります。
- ・**生活リズムの乱れ**…交代制勤務や時差で体内リズムが乱れると不眠を招きます。
- ・**環境**…騒音や光、温度や湿度が気になって眠れないケースも多くあります。

・不眠への対処法

- ・終身・起床時間を一定にする
- ・太陽の光を浴びる
- ・自分流のストレス解消法で気分転換
- ・快適な睡眠環境を保つ
- ・症状が改善しない場合は早めに専門医に相談
- ・睡眠時間にこだわらない
- ・適度な運動をする
- ・寝る前にリラックスタイムを
- ・寝酒はNG！



快適な睡眠が心身の休養には欠かせません。夜はゆっくり休んで体を整えましょう！

「厚生労働省生活習慣病予防のための健康情報サイト e-ヘルスネット」参照(<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/dictionary/heart/yk-027.html>)

発行人

社会福祉法人ふじみ野福祉会
〒354-0003

埼玉県富士見市南畑新田16-1

TEL:049-255-6102 FAX:049-255-6601

<http://www.f-musashino.jp>

(南畑地区)

- ・特別養護老人ホーム
- ・ショートステイ
- ・デイサービスセンター
- ・ヘルパーステーション
- ・支援センター
- ・配食サービス事業
- ・地域包括支援センター

(水子地区)

- ・地域密着型特別養護老人ホーム
- ・小規模多機能型居宅介護
- ・支援センター
- ・地域包括支援センター

施設長 吉江 孝行

編集後記

2月4日に立春を迎え二十四節気では春の始まりを迎えましたが、まだまだ風の冷たい今日この頃。皆様いかがお過ごしでしょうか。

12月1日より日本で開始された新型コロナウイルスワクチンの3回目接種。当法人でも1月末より接種が開始され、ご家族の皆様にもご協力頂きましたこと、この場を借りて御礼申し上げます。増加し続ける感染者数の発表に、より一層気を引き締め、感染症対策に当たって参ります。時節柄体調を崩しませんよう、皆様もお体にはお気をつけてお過ごしください。

日野

☆ ブログ更新中です ☆

むさしのホームページ内スタッフブログにて施設内行事の様子等 情報発信中です。ぜひご覧ください。

