



# ライフケア大手門 ぐるーぷほむ新聞

4月号



花吹雪の舞う今日この頃、お元気でお過ごしでしょうか。

さて、令和4年度が幕開けとなり、今年度は法人内に12名の新入職員が仲間となりました。4月1日には入社式が行われ、すがすがしいその表情に、桜花会の将来を担っていく逞しさを感じます。早速グループホームでも、4名の新入職員が順番に研修として勤務する予定で、緊張しながらも現場に入って入居者様と接して学んでいるところです。今年度も、様々なことを企画し、楽しく明るいホーム創りに努めて参ります。

2月中には、全入居者の新型コロナワクチンの接種が完了いたしました。3月中旬には、ホーム内スタッフに陽性者が1名発生してしまい、ご家族の皆様にはたいへんな御心配をお掛け致しました。医療職とも連携しながら、ホーム全職員と、接触があった入居者への抗原検査を行い、隔離対応含む感染予防策の強化を実施し、感染が広まることなく経過する事が出来ました。

創立記念として予定されていた寿司食会も、コロナ禍前は4階で特養入居者と賑やかに行う行事でありましたが、陽性者発生による感染拡大予防の最中となってしまい、皆様一緒に行事を楽しむ事は避ける形となりました。ホーム内にて各居室に配膳する等距離を取り、それぞれがお寿司を楽しまれました。

バレンタインデーにはケーキを作り、節分や雛祭りには塗り絵や制作をしました。他にも、ホーム内では毎日の家事活動やラジオ体操、脳トレやゲーム、トランプやボール投げなど行い、天気の良い日には屋上や地域の散歩にご案内しています。3月末より桜が満開となり、人込みは避ける形でさっそく散歩へ出かけました。ホーム内の環境整備を行う私は、床暖房の自動スイッチが作動しない日が増えてくると、お、春が来たなと実感するのですが(笑)ホームで過ごされる入居者の皆様には、どのように季節を感じてもらうのが良いだろうかと常に考えています。一番はやはり旬のものを頂いたり、今ならば暖かな春の陽気や花々を楽しむのが一番かなと感じますし、ホーム内の壁面飾りで桜の木を作ったり、毎日春の歌を歌うなどしています。お花や旬のもの、そして日本の文化にずっと詳しい入居者様達と、教えられたり教えたり、一緒に四季を楽しめるよう、スタッフ一同支援して参ります。

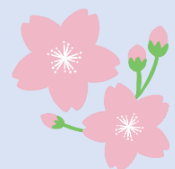
皆様も、うららかな春の日差しの下、心地良い春をお過ごし下さい。

令和4年4月 K・K

## 2月・3月生まれの方 お誕生日おめでとうございます！



## お花見に行ってきました！



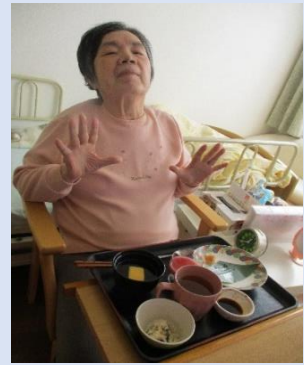




# 毎日の家事活動



# 寿司食会



# いけばな



ケーキ作り  
ビンゴゲーム





日頃の様子



＜にゅーサポートコラム 第7回＞

「睡眠の質UPのコツ」

気温の差が激しい春の時期は、自律神経がその変化に追いつくことができない為、身体のだるさや疲労感といった症状が現れます。また、睡眠の質が保たれていないと免疫力にも影響するためコロナ禍でさらに睡眠が大切な時期です。

睡眠の科学的な効果として・・・

- ①脳に休息を与えて記憶の整理を行いながら、精神的なストレス解消を行ってくれる。
- ②睡眠時に分泌される「成長ホルモン」は、肌や髪を若々しく保つ。
- ③免疫力に携わる白血球などの免疫物質は、十分な睡眠とすることで増やすことができる。



睡眠の質を高めるために以下の項目に気を付けてみてください。

- ① 睡眠時間は、日中に眠気が困らない程度で大丈夫です。  
無理をして寝ようとすると、余計に眠れなくなってしまうので注意しましょう。
- ② テレビやスマホなどの画面の光は強く、光を受けることで脳を覚醒させてしまいます。  
寝る1時間前には、刺激を受けないようにしましょう。
- ③ 布団に入る時間が毎日バラバラになってしまうと、快眠は得られないので規則正しい生活を。
- ④ 午前中に太陽の光を浴びたり、午後にも日光の当たるところで運動を。

睡眠の前にゆっくり時間をかけてストレッチをすることで副交感神経が刺激されリラックスした状態で眠りにつくことができ、心も身体もスッキリするのでオススメです。

良い睡眠・良い生活リズムで4月からの新年度を過ごしましょう！

株式会社 ニューサポート様より

