

# 保健衛生-看護部会- ～冬の水分補給できていますか？～

最近水分補給していますか？夏場は熱中症対策などでせつせと水分を補給していたのに、涼しくなってきたらというものの、あの熱心さはどこに行ってしまったのでしょうか？人間の体の約60%は水分です。毎日食べ物や飲み物などから2～2.5リットルの水分を摂取し、尿や便、汗などで同じくらいの量の水分を体から排出しています。これは季節が変わってもあまり変化ありません。今年も季節性のインフルエンザが例年より早く流行しています。風邪対策の王道であるうがい、手洗いに加えて「水分補給」も大事な予防策のひとつです。風邪やインフルエンザの原因となるウイルスは、乾燥した状態で活発に活動します。反対に湿度50%以上になると活動が急激に低下します。水分補給は喉や鼻の粘膜をうるおしてウイルスの侵入を防ぐと同時に、侵入したウイルスを痰や鼻水によって体外に排出する作用を助けます。また、風邪をひいてしまったら発熱や食欲低下、下痢、嘔吐などの症状により体からの水分排出が多くなりますので、普段以上にきちんと水分を補給するようにしましょう。



● フットケア研修 ●  
11月の看護部会でオーシャンビュー鷺羽の奥田施設長補佐に爪切り方法について指導をして頂きました。普段のケアで悩んでいる事も教えて頂きとても充実した研修となりました。フットケアでお困りの方がいらっしゃいましたらぜひ奥田施設長補佐に相談してみてください！

オーシャンビュー倉敷 課長補佐 多田 芳江

## 空手道部ニュース

新年明けましておめでとうございます。  
昨年も空手道部へのご声援を多くの皆様からいただき部員一同、感謝を申し上げます。  
昨年は西日本実業団5位、全日本実業団出場という結果で、満足できる結果ではありませんでした。この結果に背を向けず、今年も挑戦者として精進して参ります。  
また、春には全国でも上位入賞が期待できる3名の新入部員が入部予定となっており、空手道部の活気も更に上がると思います。  
5度目の日本一を目指して、日々精進して参りますので、ご指導ご鞭撻のほど宜しくお願い致します。

12月大会結果  
【第51回全日本空手道選手権大会】  
市本寛、中村恭平 岡山県代表 団体戦出場

亀龍会空手道部 主将 水杉 優太

# オーシャンビュー倉敷

## 誕生日会&忘年会

### クリスマス会

12月は誕生日会&忘年会、クリスマス会、餅つき大会と、楽しい行事が目白押しでした！  
誕生日会ではカラオケの熱唱と、宴会♪  
クリスマス会ではビンゴ大会で大盛り上がり！  
そして餅つきで、お正月に頂くお雑煮のお餅をついて、お正月の準備も万端！  
利用者様の笑顔溢れる催しで一年を締めくくることができました！  
来年も皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げます！

## オーシャンビュー鷺羽・デイサービス鷺羽

### 誕生日会

今月の誕生日会は児島下津井より さくら会・下津井華童子・下津井郷土芸能部の皆様にお越し頂きました。三味線の音色に合わせて民謡や踊りを披露下さいました。歌は皆さんが知っている歌だった為、一緒になって歌われていました。とても楽しい雰囲気になりました。

### QOLフィットネス

コロナ前はオーシャンビュー鷺羽・デイサービス鷺羽と合同で行っていたQOLフィットネスですが、コロナ禍は別々に行っていました。この度感染対策をしっかりと行い合同で行うように再開いたしました。久しぶりの大人数での体操は賑やかに行われていました♪

# 地域密着型特別養護老人ホームくらしき里桜

12月の誕生日会は あざみの会 様にお越しいただきました！  
 ギターの素敵な音色と綺麗な歌声に皆様聴き惚れておられました♡  
 誕生日会のあとはクリスマス会を開催しました ♪  
 理事長サンタからプレゼントをもらい、大変喜ばれていました😊



## グループホーム亀山

### コールヴェルデ



★パンケーキ★  
 焼くところから盛り付けまでご利用者様がされ、フルーツなどの盛り付けは個性が出て、とても美味しそうでした！

## デイサービス亀山



「パンランチ」  
 皆様に楽しんで頂けるようシュシュリエソンの様々な種類のパンをご用意しました。皆様、「美味しい」と好評です！  
 次回のランチもぜひ楽しみにしてくださいね

「日頃の様子」  
 ツリーの飾り付け  
 書道