

## 五月病

新年度が始まり、慌ただしい毎日を過ごしておられる方も多いのではないのでしょうか？

進学や就職など新生活では、慣れないことが多く、ストレスがたまりやすいものです。新年度から約1か月が過ぎ、5月の連休を機に張りつめていた緊張の糸が切れ、気分が優れないなどの症状を起こすことを『五月病』とい



います。五月病を引き起こす原因としてストレスが考えられますので、趣味のスポーツや音楽を聴く、食事や睡眠を充分に取るなど、自分にあつたストレス解消法を見つけましょう！



ゴデチア

～和佐の里の植物たち～

## 口腔

### 「お口の健康とストレスの関係」

新年度が始まり1か月がたち、新しい生活環境にも慣れるとともに、ストレスを感じる方も多いのではないのでしょうか。

このストレスがお口や歯の健康にも関係していることをご存知ですか？心理的なストレスにより免疫力が低下し、歯周病の進行が早くなったり、疲労によるストレスから歯ぎしりや食いしばりが助長され、顎関節症を発症したりすることもあります。

また、ストレスが大きいと交感神経が働き、唾液がネバネバになり口の中が乾燥し、このネバネバした唾液が歯にくっつくことで虫歯の原因にもなります。

普段、人は口唇を閉じていても上下の歯はあわさっていないのが安静状態です。一度、パソコンやスマートフォン・テレビを見ているときなどに、上下の歯があわさっていないかを確認してみてください。噛みあわさっていたり、食いしばっていたりする方は、ストレスを感じているのかもしれない。

全身や歯の健康のため、ときどき力を抜いて深呼吸をし、リラックサする時間をつくり、ストレスを少しでも和らげてみてはいかがでしょうか。(森)



## 高齢者のみなさまへ

和佐の里では愛と真心をもって、介護予防・認知症予防のために

運動療法・園芸療法・学習療法・音楽療法を行っています。

何でもご相談ください。



社会医療法人財団 介護老人保健施設



和佐の里

お客様の尊厳を守り、自立と生活復帰を支援します。

<http://www.reimeikai.com>

# 和佐の里 最新ニュース

## ♪ 和佐の里

### グラグラ傘の玉入れ大会

和佐の里入所棟で、グラグラ傘の玉入れ大会を行いました!!今回は一部ですがその様子をお届けします♪

利用者さまは勢いよくお手玉を、グラグラとバランスの悪い傘へ目がけて投げ入れます!!いつもとは違った難しさがあがり、玉入れ大会はおおいに盛り上がり、楽しいひとときを過ごしました!利用者さまの楽しまれている所を見ることができ職員一同嬉しく思っています。今後も利用者さまが喜んでいただけるようなイベントが実施できるようにしていきたいと思えます!!(北岡)



## ♪ サテライト千寿

### パンバイキング

千寿で、パンバイキングを行いました。

昔から馴染みのあるパンを食べることで少しでも笑顔になつてもらいたいという想いで企画しました。利用者さまには、何種類かあるパンの中から、好みのパンを3つ選んでいただきました。皆さま楽しんでそうにパンを選ばれており、自分の選んだパンを美味しそうに食べられていました。今後も利用者さまが喜んでいただけるようなイベントができるように頑張りたいと思えます。(谷本)



## ♪ 通所

### 作品作り

今月は作品作りで、「鯉のぼり」を作成しています。画用紙と広告紙を使用し、色鮮やかな鯉のぼりを作ってくれています。完成は来月になると思えますので、完成した作品は来月に掲載します。

3月から通所は、サテライト千寿に移転しました。皆さま楽しんでみな気持ちや少し不安な気持ちもありましたが、少しずつ慣れてこられたみたいで良かったです。これからは職員一同、皆さまが笑顔でいられるように日々精進していきます。(栖原)



# お知らせステーション

## 新入職員紹介



皆さま、

どうぞよろしくお願ひします。



部署：施設サービス課 つばき棟  
職種：介護員  
氏名：阪田 真奈美  
(さかた まなみ)  
誕生日：3月13日  
趣味：トランペット・絵  
・お菓子作り  
抱負・一言：地元が和歌山市内ですと介護の仕事に携わってきたので介護歴は長いですが、頼りない一面が多々あると思います。一生懸命頑張りますので、よろしくお願ひします。



部署：施設サービス課 さくら棟  
職種：介護福祉士  
氏名：井谷 瑞希  
(いたに みずき)  
誕生日：7月19日  
趣味：音楽鑑賞 (J-POP)  
YouTube 鑑賞  
抱負・一言：これからよろしくお願ひいたします。利用者さまからの「ありがとう」という言葉を糧に精一杯頑張りたいと思います。



部署：サテライト千寿  
職種：管理栄養士  
氏名：中江 ゆみこ  
(なかえ ゆみこ)  
誕生日：3月23日  
趣味：料理♪  
抱負・一言：早く仕事を覚えて関わってくださる方のお役にたてるようになりたいです。よろしくお願ひします。

## 窓越し面会再開のお知らせ

コロナウイルス感染拡大の影響でしばらく休止させていただいていた「窓越し面会」を4月13日(水)から再開いたしました。ガラス越しではありますが、久しぶりにご家族さまのお顔を見ることができ、利用者さまには大変喜んでいただいております。

身振り手振りを交えたコミュニケーションで表情も晴れやかになっておられます。これから気候も良くなって参りますが、限られた時間と場所ではございますが、皆さまのご利用を心からお待ちしております。(鈴木)

### お申し込み先

和佐の里 →

☎ 0738-53-1101(担当：野田)

サテライト千寿 →

☎ 0738-52-5207(担当：芝)

### 面会日

水曜日～土曜日

※面会時間は、施設により異なります。お申し込み時ご確認ください。



つばき棟



千寿



さくら棟



## リハビリ機器導入

和佐の里で新たにリハビリ機器を導入しました。一つはレッグプレスで、下肢筋力全般を強化し、立ち上がる、座る、しゃがむ、歩く等の動作、日常生活に必要な筋力を強化します。もう一つはローニングで上肢の筋力を強化して、高齢者特有の円背の予防・改善を図ります。いずれも筋力測定機能を装備していますので、客観的なデータの経過観察が可能となっております。(津村)



# 園芸療法活動

4月に入り、花の種まき作業を集団活動にて行っています。通常、こういった作業は一人で行うものですが、ここでは二人一組になります。二人で作業がしやすい環境を整え、作業中ではもう一人に意識を向くように言葉もかけます。また、協力的に作業ができるように、二人の組みあわせも考慮します。園芸の作業を通して、お互いに助けあったり、褒めあったりして、社会的な関わりをもつきっかけ作りも集団における活動において大事だと考え、セラピストとともに取り組んでいます。(尾崎)



## 5月の行事

和佐の里では、毎月行事があつて、今月も楽しみじやの〜。

今月は

● 通所 未定

● 入所 イベントレク

おやつレク



## デイケア1日見学者募集

和佐の里のデイケアを見学してみませんか？  
お気軽にお問い合わせください。

お問い合わせ：☎0738(53)1101

担当：園畑

## ボランティア募集

デイケアや入所者のお話し相手、または食事介助をしてくださる方、お待ちしております。

お問い合わせ：☎0738(53)1101

担当：塩崎

## 編集後記

今年のゴールデンウィークは10連休になる企業もあるそうです。最近、週末や連休になれば、野口オートキャンプ場でテントを張り過ごされている方を多く見ます。キャンプの醍醐味といえば、やはりバーベキューですね♪肉を食べ、野菜を食べ、また肉を食べ、そしてビールを飲む。想像するだけでも幸せな気分になります。(津村)

