ハッピーメディック通信

発刊日　2025.4月　Vol.21
有限会社ハッピーメディック

春くれば散りにし花も咲きにけり
あわれ別れのかからましかば

具平親王/千載和歌集
「春が来てかつて散った花もまた咲いた。別れた人ともこのように再び会えたら寂しくないのに」

【ローマリンダ】

今年の冬は感染症・風邪などの流行などなく穏やかに4月を迎えることができました。面会等の制限では皆様にご迷惑をお掛けしております。近年は感染の時期は冬季だけとは限りませんので、引き続き感染対策を行ってまいります。

さて、新年度に入り今年も入居者様に安心した生活、喜んで頂ける活動を提供できるようにと考えております。その中でローマリンダの看護体制を変更いたします。昨年までは看護師が週5日常駐して薬の管理を行っておりましたが、今年より看護師の常駐がなくなり、松本クリニックの訪問看護を中心に現場スタッフと協力して対応しております。4カ月この体制を行った結果、訪問看護を利用されている方については日中夜間問わず、看護師の指示や緊急の訪問が可能で迅速な対応が可能になりました。

つきましては入居されている皆様に月1回以上訪問看護に必要に応じて入っていただき、内服管理や体調管理など安心できる看護体制を強化していきたいと考えております。現在、個別にお話をさせていただいております。ご理解いただきますようお願い申し上げます。
本年度もよろしくお願いいたします。

～ローマリンダもすっかり春～

3月下旬より、暖かな日差しを感じる日が増えてきました。
気が付けば小さな春がたくさん集まってきて、ローマリンダ中庭の桜もすっかり満開状態。
喫茶から桜を見ながら、コーヒーを召し上がるなどゆっくりした時間が流れています。

つくし発見！

モクレン

ハクモクレン

桜

桜

【管理栄養士の一言メモ】

◁春の旬の食材をいただく！▷

春野菜には、冬の寒さを耐え抜いて成長してきたからこそ、優れた栄養成分がたくさん詰まっています。一年中出回っている野菜にも、この時期にしか味わうことのできない物があります。
例えばじゃが芋、玉ねぎ、きゃべつなど。いずれも通年で回るものと比べると柔らかく、
甘みもあり、みずみずしいのか特徴です。
特にじゃが芋、玉ねぎ、きゃべつなどは生食でサラダに適しています。
春野菜には、ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富で疲労回復・皮膚や粘膜の
トラブル解消、便秘予防にも効果があります。積極的に食べるようにしましょう！！

【デイサービスセンター「フローラ」】

【1月獅子舞】
伊勢大神楽石川流保存会竹上社中

【3月21日フルート奏者】
慰問に来ていただきました。

【4月花見ツアー】
　毎年恒例、桜の花見ツアーへ行ってきました。今年は車川から多気の峠を抜け朝柄まで車内から桜を楽しみ、最後は桂瀬公園で車を停め、桜を見ながらお団子を食べました。
皆さんイキイキと笑顔でとっても楽しいツアーになりました。

【居宅支援事業所「ローマリンダ」】

桜の美しい季節になりました。
注意したいのが寒暖差による体調不良です。春は日中の暖かさと朝晩の冷え込みの差が大きいため、自律神経が乱れやすく、体調を崩しやすくなります。
～対策として～
①服装で上手に温度調節を行い、体を冷やさないようにしましょう。
②十分な睡眠を心掛け、体力を維持しましょう。
③適度な運動を取り入れ、自律神経のバランスを整えましょう。
その他、春に注意したいことは、花粉と黄砂対策です。黄砂が飛来する日は、窓を閉める！外出後は、服についた花粉や黄砂を払う！など室内に持ちこまないようにしましょう。

春の陽気を楽しみながら、これらの対策を参考に、健やかな春をお過ごしください。

【訪問介護事業所「ハッピー」】

～ヘルパーの知恵袋⑫～

　春は「なんとなくダルイ」「寝ても寝ても眠い」など感じる方が多いと思いますが、一気に気温が上がって自律神経やホルモン代謝が乱れたり、新しい環境へ変わる時期でもありストレスを受けやすく、不調になりやすいそうです。
　不調の改善には休息・睡眠・バランスの取れた食事、適度な運動による心地よい疲労を感じることが大切です。疲労感を感じることでぐっすり睡眠を取る事ができます。
　しっかり眠る為には、寝る前の刺激物やカフェイン摂取はNGです。寝付けない時にはホットミルクを飲んだり、ナツメグやカモミールもリラックス効果があります。疲れやだるさの解消には、ビタミンB、ビタミンC、Eなどを摂る事も効果的です。うなぎや豚肉にはビタミンBが豊富で昔からスタミナをつけるには欠かせない食品です。
アジサイなどの花も咲いてきますので、気分転換に散歩などはいかかでしょうか・・・