



ケータイ・スマホはこちらから

「自生苑だより」は特別養護老人ホーム自生苑の広報誌です。
当施設で働く職員から、地域の皆様の役に立つ情報発信を目指しております。



テーマ「冬の体調管理」

早い話が鼻呼吸の話

普段どこで息をしていますか？人間だから肺だろう、というツッコミはなしですよ。ただ、仕事中やテレビ鑑賞中などに、無意識に口を開いてしまっていたら、口呼吸かも知れませんね。

これからの時期、口呼吸をしていると、冬の冷たく乾燥して埃っぽい空気が肺の奥まで入ってきてしまいますし、口も喉も乾燥します。鼻呼吸だと、空気は鼻孔を通る間に体温で温められ、適度な湿り気を与えられますし、空気中のごみや埃も取り除かれます。風邪の予防のためにも、日頃から意識して口を閉じるようにしてみましょう。

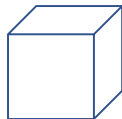
寝ている時はどうしましょう？口呼吸が心配なら、イビキ防止用のテープ(薬局で買えます)で口を閉じて寝てみてはどうでしょうか？また、喉の乾燥防止のためなら、マスクをして寝てみるのも良いかも知れません。風邪に気を付けてこの冬を乗り切りましょう。

介護支援専門員

認知症の初期症状チェック

今回は、簡単にできる「認知症の初期症状発見チェック」をご紹介します。

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> つい最近のことをよく忘れるようになった | <input type="checkbox"/> 財布の中に小銭が増えた（小銭が数えられず紙幣で支払い、お釣りが溜まる） |
| <input type="checkbox"/> 時間や曜日を何度も聞くようになった | <input type="checkbox"/> 些細なことでイライラするようになった |
| <input type="checkbox"/> 大事なものをよく失くすようになった | <input type="checkbox"/> 予定の時間に合わせて準備ができなくなった |
| <input type="checkbox"/> 簡単なことをすぐに決められなくなった | <input type="checkbox"/> 外出を嫌がるようになった |
| <input type="checkbox"/> 料理の味付けが変わった。レパートリーが少なくなった | |
| <input type="checkbox"/> 右のような図形を描けなくなった | |



以前と比較して、このような変化があったら**要注意**です。

介護主任

* ご寄付のお願い *

使われていないタオル、読まれなくなったマンガ等ございましたら、当苑へご寄付いただければ幸いです。



相談員よりひと言

ご家族、またはご近所様で介護でお困りの方がおりましたらお気軽にご相談下さい。

☎022-394-5545 斎藤・橘井・佐々木・小幡まで

