さざなみ便り

令和7年
11月号

Vol.

秋が深まり朝晩少し冷えるようになりました、風も冷たくなり冬はもうすぐそこまで来ています。
暖房器具や冬物の洋服や寝具の準備等をしておいて下さい。
手洗いうがいもこまめにして風邪をひかないように気をつけて下さい。
体が冷える方はスタッフまで声をかけて下さい。
温熱療法を実施しています。

今月の行事

11月24日(月)

手作り昼食をします、カレーライスを
作る予定です、お楽しみに！

楽しみにしていて
下さいね

旬の食材を食べよう！

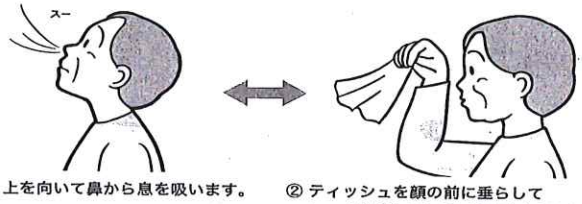
- ＊白　菜
- ＊ほうれんそう
- ＊ブロッコリー
- ＊大根
- ＊レンコン
- ＊ごぼう
- ＊ブリ
- ＊カキ
- ＊サバ
- ＊鮭
- ＊サワラ

嚥下機能を鍛える　健口体操

嚥下機能の低下は、食事や会話の楽しみを妨げるだけでなく、肺炎のリスクも高まります。
喉を強く柔軟に鍛えて吐き出す力をつけ、誤嚥を防ぎましょう。

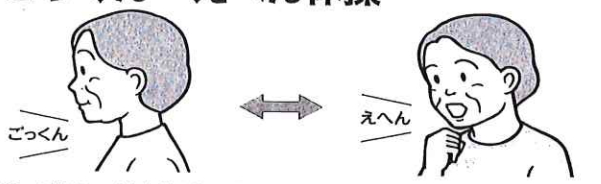
喉の柔軟性と、強く息を吐く力がつく！
ふんわりティッシュ吹き

難しい場合は
ティッシュを剥がして
1枚で行いましょう



① 上を向いて鼻から息を吸います。　② ティッシュを顔の前に垂らして
しっかり揺れるように息を吹きかけます。

異物を吐き出す力をつけて誤嚥を防ぐ！
ごっくん・えへん体操



① つばをごっくんと飲み込みます
（5回）。

② 息を吸った後、「えへん」と咳を
します（5回）。　※マスクをして行う

体操後は、早口言葉を言いましょう（10回）

秋の空　色づくモミジと　アキアカネ
（あきのそら　いろづくモミジと　アキアカネ）

～　お願い　～

1、これから寒くなりますので
朝は自宅の中でお待ち
下さい。
暖かい格好で来所して
下さいね。

配布資料　ご利用者・ご家族の皆さまへ

＼朝晩の冷え込みに注意／

寒さ対策をしましょう

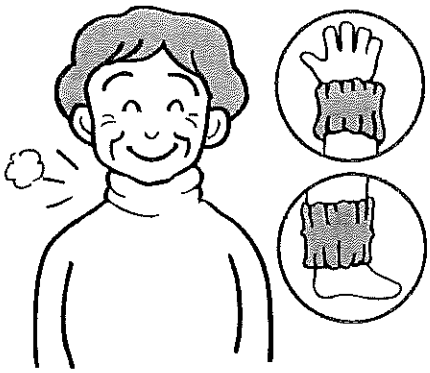
11月に入り、朝晩は特に冷え込むようになりました。体がまだ寒さに慣れていないこの時季は、気付かないうちに体調を崩してしまうことがあります。本格的な冬に備えて、今から寒さ対策を行いましょう。

あなたは大丈夫？寒さ対策チェック

- □ 温かい飲み物や食事を取っている
- □ 温かい服装をしている
  (特に、首・手首・足首が冷えないようにしている)
- □ 定期的に室温を確認している
  (長時間過ごす部屋と、廊下・トイレ・浴室などとの温度差に注意している)
- □ 体温や血圧を測定し、健康状態を日々チェックしている
- □ 入浴前は脱衣所や浴室を暖めている
- □ 快適に寝る環境を整えている(布団を湯たんぽなどで温めておくなど)

寒さ対策のポイント

①「首」を温める



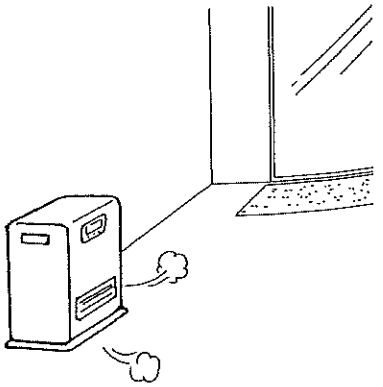
首・手首・足首の3つの「首」を温めることで、全身が効率よく温まります。マフラーや手袋、靴下やレッグウォーマーなどを活用しましょう。

②体の中から温める

温かい飲み物や食事で、体の中から温めることも大切です。根菜類や発酵食品など、冷えを防ぐ食材を食事に取り入れましょう。

③ヒートショックに注意

～脱衣所や浴室を暖めておく～



ヒートショックは、冬場の入浴時に特に多く発生します。入浴前に脱衣所や浴室を暖めるなど、急激な温度変化が生じないように注意しましょう。