

11 月も中旬に入り急に寒さが厳しくなってきました。  
体調管理のため「手洗い・うがいの励行」「十分な睡眠」

「バランスの良い栄養摂取」が大切になります。デイサービスでも「手洗い・うがいをしましょう」とお話していますが、喉の奥までうがいをする事は難しい方もいらっしゃると思いますので、そんな時には「お茶を飲むことでも効果がある」ことを伝え実践して頂いております。

では、「正しいうがい」はどのように行うのでしょうか？  
以下の 3 点に気をつけて今年の冬は風邪ウィルスを寄せ付けないようにしましょう。



①水を口に含み、上を向かずに口の中だけでゆすぐ。

まっすぐ前を見たままの状態で行います。まずは口の中の汚れや菌を洗い流します。

②もう一度水を口に含み、上を向き「オ～」と発声してうがいをする。

声が震え始めると正しいうがいが出てくる目安、ゴロゴロ～～という感じが正しいうがいの音となります。ガラガラでは奥の方まで届いていない事があります。

③これを 10 秒×2～3 回行う。

うがい薬を使う場合は 15 秒以上行う、殺菌タイプのうがい薬は 15 秒くらいつけておくことで殺菌効果がきちんと発揮されますので長めにうがいをしましょう。

\*緑茶うがいはより効果が上がります。安いお茶でも大丈夫なので実践してみてください。



## 年末年始のお知らせ

年末 12/30 (火) 31 (水) は時間を短縮して営業させていただきます。

(西棟) 9:00~14:00

(東棟) 9:30~14:30

年始 H27 年 1/1 (木) ~4 (日) はお休み

\*お休み中の電話連絡は、お受けすることができるようになっています。

\*ケアマネージメントサービスセンターは通常営業となります。



## 福祉教育

地元の岳洋中学校より 1 年生の福祉体験、2 年生の職場体験学習の受入れを行いました。普段のデイサービスよりフレッシュな雰囲気の中、世代を超えての交流を行う事が出来ました。



### ●お知らせ●

12/7・14 とデイサービス休業日にセンター内の大掃除を行います。今年一年の感謝の気持ちと、来年も皆さんに気持ち良くご利用頂くことが出来るように取り組みたいと思います。