

グリーンルーム 通信

令和2年12月号

日	月	火	水	木	金	土
		12/1 音楽 理美容 絵手紙 	2 国語 理美容 	3 パラティ 理美容 カラオケ 書道 (自習) 	4 社会 書道 (自習)	5 算数 理美容 カラオケ 絵手紙 
6 	7 音楽 理美容 カラオケ 書道 (自習) 	8 国語 絵手紙	9 社会 書道 (自習)	10 算数 カラオケ 絵手紙	11 体育 折紙教室 13:00~ 書道 (自習)	12 パラティ カラオケ 書道 (自習)
13 	14 パラティ カラオケ 書道 (自習)	15 社会 絵手紙	16 算数 カラオケ 絵手紙	17 体育 カラオケ 書道 (自習)	18 国語 理美容 書道 (自習) 	19 音楽 カラオケ 絵手紙
20 	21 社会 カラオケ 書道 (自習) 誕生日会	22 算数 絵手紙	23 音楽 書道 (自習)	24 カラオケ 絵手紙 Xmas 音楽会	25 書道 (自習) Xmas 会	26 国語 カラオケ 書道 (自習)
27 	28 国語 カラオケ 書道	29 パラティ 絵手紙	30	31	2021/1/1	1/2
グリーンルームはお休みです						

12月となります。今年もご利用ありがとうございました。新型ウィルス対策でマスクが手放せない一年でした。その中、グリーンルームをご利用くださる皆様とご家族様に職員一同御礼申し上げます。ニュースではコロナに関する話題が多く聞かれますが、私たち一人一人のウィルス対策が向上したことは、これからの暮らしと施設での環境作りに役立つ事となります。12月29日まで通常営業致します。新年は1月4日(月)からとなります。みなさまお体ご自愛下さり良いお年をお迎えください。

壁画作品





創作活動



こちらは12月壁画作成風景です。ポインセチア、雪などを作ります。細かな作業ですが楽しく指先を使い、脳への良い刺激にもなります。

(右) 来年の干支：
丑の木目込み細工（壁飾り）を
作成中です。皆さん真剣です。



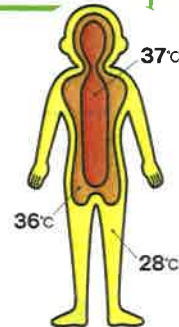
看護部より

今回は冬の体調管理に欠かせない体温について。高齢になると平熱は低くなると言われており、風邪をひいてもそれほど熱が高くないので気づくのが遅れて重症化することもあります。日頃の平熱を把握しましょう。



体温の正しい測り方（わき）

- ♥ 体温計の先を斜め下から差し入れる
- ♥ 先端を脇のくぼみの中央に当てる
- ♥ 脇が密閉されるよう手のひらを上に向ける
- ♥ 反対側の手でひじを支え固定する
- ♥ 検温中は動かずじっと待つ



病気の際に発熱するのはなぜ??

風邪をひいたときに発熱するのはウイルスから体を守るための防御反応です。一般的にウイルスは低温の環境のほうが繁殖しやすいという性質を持っています。一方ウイルスを退治する働きを持つ白血球は温度が上がると働きが活発に。このためウイルスによって体内で炎症が起きると脳の指令により交感神経が優位になり、体温が上昇します。つまり、体は体温を上げることで白血球がウイルスを退治しやすい環境を作っているのです。

