

# グリーンルーム 通信

令和4年4月号



日	月	火	水	木	金	土
					4/1 算数 かた・手芸 書道（自習）	2 国語 理美容 かた・手芸 書道（自習）
3	4 パラティー 理美容 かた・手芸 書道（自習）	5 算数 理美容 かた・手芸 絵手紙	6 国語 理美容 かた・手芸 書道（自習）	7 社会 理美容 かた・手芸 絵手紙	8 体育 理美容 かた・手芸 書道（自習）	9 音楽 かた・手芸 書道（自習）
10	11 社会 かた・手芸 書道（自習）	12 体育 かた・手芸 書道（自習）	13 パラティー かた・手芸 書道（自習）	14 算数 かた・手芸 書道（自習）	15 音楽 かた・手芸 書道（自習）	16 パラティー かた・手芸 絵手紙
17	18 音楽 かた・手芸 書道（自習）	19 国語 かた・手芸 絵手紙	20 体育 かた・手芸 書道（自習）	21 算数 かた・手芸 絵手紙	22 パラティー かた・手芸 書道（自習）	23 社会 かた・手芸 書道（自習）
24	25 体育 誕生日会 かた・手芸 書道（自習）	26 パラティー かた・手芸 書道（自習）	27 音楽 かた・手芸 書道（自習）	28 国語 かた・手芸 書道（自習）	29 社会 かた・手芸 書道（自習）	30 算数 かた・手芸 書道（自習）

★グリーンルームは祝日も通常営業です。みなさまのお越しをお待ちしております。



春のグリーンルーム、イベントもいろいろです。3月3日は桃の節句。昼食はちらし寿司に菜の花の和え物、すまし汁。他にも美味しいメニューがたくさん。おやつは桜餅。

春は、卒業・入学・旅立ちと出会いの季節。グリーンルーム併設のひよこハウスの子供たちにご利用者様方から手作りのキーホルダーをプレゼントしました。おめでとうございます。





# 健康たより

看護部より

春、気温の変化とともに気圧も変化します。頭痛は年代を問わず、だれもが経験する症状です。自然に治まるものもあれば、命にかかわる緊急性の高い頭痛もあります。突然の激しい頭痛や、意識障害、嘔吐や麻痺を伴う場合は緊急対応が必要です。これらの症状を見逃さないようにしましょう😊

## こんな症状は危険サイン



□いつもと違う危険な頭痛



□麻痺を伴う

□意識を失う・気が遠くなる

□手足に力が入らない

□めまいがする



□しびれがある

□ろれつが回らない・うまく話せない

□つじつまの合わないことを話す

こんな時は…寝かせる、歩かせない、頭を高くしない、頭を揺らさないようにしましょう。

## 日常の予防のポイントは…ここ。

### 適度な運動をしましょう

適度な運動は肥満防止など生活習慣病の改善にも効果的です。体操などの軽い運動をし、散歩なども取り入れましょう。



### 食事・水分摂取は大切です

塩分の摂りすぎや、タンパク質が不足しないよう注意し、バランスの良い食事をゆっくり食べましょう。また、脱水症状になると血栓が出来やすくなります。こまめな水分補給を心がけましょう。



### 便秘や温度差にも注意しましょう

排便時にいきむことで血圧が上がります。また、急な温度変化によるヒートショックにも注意が必要です。ご家族皆さんも注意しましょう。



### 日頃の健康管理に気を配りましょう

病気の前兆を見逃さないように、健康管理に気を付け、バイタルサインの変化に注意しましょう。

