



# 聖なる夜に～クリスマス会～



みなさんサンタご一行とハイ、チーズ！

12月21日（水）各フロアにてクリスマス会を行いました。毎年恒例のシャンメリーとケーキを楽しみながら、BGMにクリスマスソングを聞き過ぎして頂きました。職員が衣装を着たり、お面をつけてサンタやトナカイに扮し、ささやかですがプレゼントをお渡ししました。利用者様からは「ありがとうございます。嬉しい。」「サンタさんかわいいわね。」「いいねー。」との声が聞かれ、皆さん笑顔で話してくださいました。コロナの影響もあり、今回は通常通りのクリスマス会を行う事が出来なかつたのですが、利用者様に少しでも楽しんで頂ける様工夫し今度も取り組んでいきたいと思ひます。

## ☆リハビリテーション科より☆

寒さと乾燥の厳しい毎日です。手足の乾燥には気づきやすいと思ひますが、お口はいかがでしょうか？

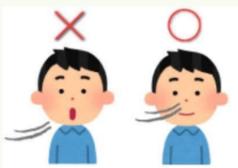
今回はお口の乾燥に繋がりがやすい「**口呼吸**」についてお伝えします。



鼻で呼吸をすると、鼻毛や鼻水がフィルターの役割をし、空気清浄機のように空気の汚れや細菌やウイルスなど異物の侵入を防いでくれます。また、鼻は加湿器の役割も果たして、鼻の中で温められた空気が体に届くこととなります。口呼吸になると鼻のフィルター機能や加湿器機能を介さずに体に空気が直接入る為、低体温や異物侵入を容易にしてしまい、デメリットが生じやすくなります。

### 口呼吸のデメリット

- ・細菌やウイルス感染しやすくなる（汚れた空気やウイルスをそのまま身体に取り込んでしまいます）
- ・虫歯や歯周病になりやすくなる（口腔内乾燥で、唾液分泌量が減ることが影響します）
- ・睡眠時無呼吸症候群（口を開けて寝ていると、舌が喉の奥の方に落ちこんでしまい、睡眠時無呼吸症候群に繋がることがあります）
- ・顔の筋肉がゆるみ、老化の原因となる（口を常に開けているため、お口の周りの筋肉（口輪筋）が衰えてしまいます）



鼻呼吸  
口呼吸

マスクをする機会が増え、息苦しさから口呼吸になりやすいかと思ひます。

時々意識して鼻呼吸ができてくるか確認してみてくださいね。今回は口呼吸の改善方法などをお伝えします



1月31日 (火)

### ☆お取り寄せおやつ☆ 【カエルまんじゅう チョコあん】

楽しいカエルの語呂合わせ 幸福・大吉・福カエルみんなで楽しく召し上がれ♪しっとりやわらかなおまんじゅうと、昔なつかしい味わいの甘すぎないチョコ餡が人気です。



ご利用者様制作の作品のご紹介です。



兔年にちなんでかわいらしいウサギたち

### ☆通所リハビリより☆

3階では、毎日16時頃に足踏み練習を行っています。リハビリ練習として上がっている人のみになります。毎日立って足踏み10回を5セット行っています。  
立って足踏みが出来ない人は座った状態で足踏みをしています。  
毎日続けることで筋力の維持や歩行のリハビリとしてまた体を動かす機会として役立っています。



### ☆3階フロアより☆

### 編集後記

あつという間に年末を迎え、慌たしい年越しを迎えました。1年振り返るとあつという間に感じますが、振り返ったときに後悔のないよう、心がけて過ごしていければと思います。

行事・レクリエーション委員会

### 1月の献立



1日(日)~3日(火)		お正月メニュー
7日(土)	昼:	七草粥、きつねうどん
10日(火)	昼:	カレーライス
20日(金)	昼:	あんかけ中華そば
21日(土)	おやつ	誕生日ケーキ「オハラケーキ」
23日(月)	昼: 行事食、おやつ	山菜ご飯、赤魚の粕漬け焼き、菊菜の柚子和え、すまし汁、果物
31日(火)	おやつ	お取り寄せおやつ

介護老人保健施設 ウェルハウス川西  
所在地： 兵庫県川西市中央町15番25号  
Tel： 072-755-1031 (代表)  
療養棟： 入所/130名 (ショートステイを含む)  
(一般療養棟100名、認知症専門棟30名)  
通所/40名  
協力病院： 川西市立総合医療センター  
ホームページ： <http://www.kyowakai.com/>



### 【アクセスMAP】

最寄駅  
阪急「川西能勢口」  
から徒歩約10分  
JR「川西池田」  
から徒歩約15分

### 今後の行事予定です

令和5年1月行事『新年会』  
1月11日(水)に各階でみんなで新年会を行います。

令和5年2月行事『節分会』  
2月1日(水)各階で節分会を行います。獅子舞も登場？

令和5年3月行事『雛祭り会』  
3月1日(水)に各階でみんなで雛祭り会を行います。

### オンライン面会についてのお知らせ

事務所窓口もしくはお電話にて、前日までの予約で受け付けております。お気軽にご相談ください。

