

# 湘南グリーン老健 上郷たより

110号 令和6年12月



湘南グリーン介護老人保健施設 上郷

〒247-0013

横浜市栄区上郷町 1045-1

TEL/045-890-6106

FAX/045-890-6107

HP <https://soukoukai.jp/pages/34/>

E-Mail [soukoukai-kamigou@ace.ocn.ne.jp](mailto:soukoukai-kamigou@ace.ocn.ne.jp)



歳の瀬も近づき、今年も残り少なくなってまいりましたが、皆様には健やかに過ごしの  
こととお慶び申し上げます。

面会については、さらにご利用しやすく緩和いたしました。新型コロナウイルス感染症も  
終息し、利用者の皆様にも笑顔が増えたように感じます。これから感染症の流行も予測されま  
すので、なるべく早めのご面会をお待ちしております。



## ○ 施設の風景（クリスマスの飾りつけで華やいだロビー）



## ☆ ご利用のご案内

当施設では、入所（4人部屋・2人部屋・個室）、  
通所リハビリをご用意しています。

空き室等の状況は常時変更になっておりますので、  
詳細は施設にお問い合わせください。

相談課・・・☎045-890-6106

沖村・上松・松本・安藤



**通所リハビリ（1日・短時間）営業中です。お申込みをお待ちしています。**

楽しくなれる！元気でいられる！ リハビリの専門家が利用者様の生活の質を高め、毎日を健やかに。体と心の両面をサポート！ 気分転換し、違った雰囲気を感じてください！！

【1日】9:45から16:15

リハビリ・レクリエーション・入浴・昼食・間食

【短時間】13:30から15:40

リハビリ（個別リハビリ・自主リハビリ（器具を使用したリハビリなど））

お気軽にご連絡ください デイケア担当 柳川・小田

◎ 通所リハビリの様子



送迎車でお迎え



機能回復訓練



ケアのワンポイントアドバイス

介護課 白神 智之

寒暖差とは・・・最近、気温が上がったり、下がったりする日が多くあります。この事を寒暖差といいます。昼夜や季節による気温の差のことです。一日の中で最高気温と最低気温の差、前日との気温差、室内外での気温差などが含まれます。寒暖差によって体が影響を受ける気温差の目安は7℃以上と言われています。特に暖かさ寒さの両方を体感するような温度差が生じると、より寒暖差の影響を受けやすいです。寒暖差が大きいと、自律神経が過剰に働いて、体調不良を引き起こすことがあります。これを「寒暖差疲労」と言います。症状として疲労感、倦怠感、だるさ、首肩のこり、冷えなどがあります。寒暖差疲労を防ぐためには以下の通りです。

- ① 規則正しい生活を送る
- ② 腸の調子を整える
- ③ 体温調節のできる服装を選ぶ
- ④ しっかり入浴する
- ⑤ 適度な運動やストレッチをする

入所されているご利用者様は、体温調節のできる服装選びができない方が多いため、介護職員がその日の気温に合わせて服も選ぶようにしています。

～ スタッフ募集 ～

短時間のパートでも相談に応じます。

- ・介護職員（常勤・非常勤）
- ・運転職員（非常勤）
- ・デイケア職員（常勤・非常勤）

◎ 詳しくは 総務課へお問い合わせください。担当 出澤 ☎ 045-890-6106