

にこにこ通信



岡治 早織
おかしきあり

節分 レクリエーション



豆（お手玉）を鬼のカゴめがけて投げてもらいました！



2月から異動してきました！

3階療養棟より異動となった岡治です。レクや体操など皆さんに楽しい時間を過ごしていただければと思っています。早くなれるように頑張りますので、よろしくお願いします。



大切なお通じの話



高齢になると腸の機能も衰えてきます。腸の動きが悪くなり、腸内環境も変化し便秘になりやすくなります。便秘になるとお腹が張るだけでなく、食欲が落ちたり、吐いたり、夜に眠れなくなったり、認知症の方では夜間の不穏（落ち着きがなくなる、興奮しやすくなる）に繋がるため注意が必要です。大切なのは、

①水分をしっかりとること

②排便が出る感じはなくても毎日同じ時間にトイレに座ってみる

などしてみましょう。もしも、ウサギの糞や石のような便になることがあれば、かかりつけ医にご相談ください。



日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
25	26	27	28	29	1	2
	3月のレクリエーション予定				音楽会	体操
3	4	5	6	7	8	9
お休み	音楽会	音楽会	ごぼう先生 オンラインレク	選択	体操	コーヒー タイム
10	11	12	13	14	15	16
お休み	選択	松山城観光 オンラインレク	音楽会	音楽会	選択	体操
17	18	19	20	21	22	23
お休み	音楽会	音楽会	コーヒー タイム	体操	体操	選択
24	25	26	27	28	29	30
お休み	選択	体操	音楽会	選択	音楽会	体操
31	選択…飾りづくりか体操を選んで取り 組んでいただきます					



当施設のホームページでもご覧いただけます

URL:
<http://www.jbh.or.jp/roken/>

