

# みすみ だより

MISUMI 第83号



令和8年2月  
デイサービスセンター  
みすみ発行  
酒田市檜橋字大柳1番地の16  
☎0234-52-3470

大寒から大雪や厳しい寒さが長期的に続いています。  
2月3日は節分、2月4日は立春と季節の節目の時期になり、暦の上では春となりますが、もうしばらく寒い日が続きそうです。  
外での活動ができない時期ですので、みすみで運動して体力作り、おいしい食事で栄養を摂り、しっかり水分補給をして、この時期を乗り切りましょう。



## 2月の目標



規則正しい生活で



## 冬を元気に乗り切りましょう！

寒さや感染症に負けないからだをつくりましょう。

到着後はバイタル測定



午前中 入浴



お楽しみの昼食



午後はモフトレ



## みすみではこんな活動しています！

持続歩行訓練



リズム体操  
「水戸黄門」

筋力アップトレーニング



ティータイム

ホッカイロ  
湯たんぽ  
電気毛布

## 低温やけどに注意！



寒い冬、湯たんぽやカイロで暖を取っていたら、翌朝皮膚が赤くなっていたという経験はありませんか？

それは「低温やけど」かもしれません。低温やけどは体温より少し高い温度のものに長時間触れることで起こります。

最初は軽傷でも、使い続けていると皮膚の奥深くまでダメージがおよび、重症化しやすいのが特徴です。

低温やけどは…

- ・温かい程度の温度に長時間触れて起こる
- ・痛みや熱さをほとんど感じない
- ・気づかないうちに長時間接触しつづける
- ・皮膚の奥深くまでダメージが進行する

低温やけど：よくある症状チェック

- ・ ひりひりした痛み
- ・ 水ぶくれができる
  - 水ぶくれができた時点で皮膚の深い部分まで損傷が及んでいる可能性が高い

## ～みすみからのお願い～



◎最近、マスクに汚れが目立つようです。一度使用したものは廃棄していただき、清潔なものをご使用ください。また予備のマスクの持参もお願いいたします。

◎みすみご利用時に利用者同士での物のやり取りはご遠慮いただくようお願いいたします。

◎地域でもインフルエンザ等の感染症が流行しています。またさむさも厳しく、体調を崩しやすい時期でもあります。体調が悪いと感じた時は利用を控え、医療機関を受診していただくようお願いいたします。

◎今まで行っていた乗車時の検温を2月からは行いません。みすみ利用日の検温はご家庭で朝必ずおこなっていただき、体調確認をしてからご利用ください。連絡帳に記載もお願いいたします。



ご利用日の変更や追加のご利用もできますので、ぜひご相談ください。ご意見・ご要望をお待ちしております。

平田厚生会のホームページの新着情報に、「みすみでの様子」をアップしています！  
どうぞご覧ください。

<https://www.hirata.or.jp/>

平田厚生会

