



# なごみ つうしん

2014年  
No.13



## ↓カラオケ大会



最近パークサイドなごみでは「カラオケ」が流行っています。皆さんに「今日はカラオケ大会してよ」と、職員が声を掛けると、進んで参加してくれます。カラオケ機器が一階にしか設置されておらず、二・三階の方々は毎度やるたびに下に降りてもらわなくてはならないのがとても心苦しいのですが、降りて来られた皆さんの表情を見てみると、早く歌いたいのと言わんばかりにうきうきした表情で一階に来てくださるので心の中でホッとしております。

そして一つしかないマイクを皆さんで回して順番交代で使ってもらい、選曲はいつものつばんで北島〇郎の「祭り」や、石〇さゆりの「津軽海峡冬景色」など、マイクを持っている持っていない関係なく、みんな熱唱しています。みんな一緒に歌うことで、いつもはあまり話さない人とも歌を通して仲良くなれたり、いつも隣におった人はこんなにおもしろいや！と今まであまり関われなかった方にも関心を持ち会話が生まれる、なんてこともあるかもしれません。そんな風に皆さんにとって新しい発見となればと思っております。

## なごみの日常

→おやつレク  
(和風ワッフル)



## ↓お花見



## 梅雨の時期の対策！

6月に突入し、夏への過渡期である梅雨の時期がやってきました。毎年この時期になるとじめじめとした気候の影響で体調不良になられる方も中にはいらっしゃるのではなかろうか。その中でも高齢の方にはこの時期特有の気候の変化に伴い、体調やメンタル面への影響が出てくる事があります。天候が目まぐるしく変化することにより気圧にも影響しており、気圧の変化が日常的に起こります。気圧が低い状態では人間の身体は普段よりも酸素が少ない状態となり、疲労感やストレスが蓄積されます。その結果ヒスタミンによるアレルギー反応や自律神経の乱れなどが起こり自律神経に異常が生じた場合には、睡眠障害や疲労感など様々な症状が現れてしまう恐れがあります。

この時期は気温が20℃前後で、湿度が80%以上と、蒸気感があります。この時期は8℃以下にしない等、いつも以上に衣服の体調に気を配り、皆様ができる限り快適に過ごしていただくよう努めていきます。

介護老人保健施設  
パークサイド  
**なごみ**  
医療法人河和会  
大阪市東住吉区公園南矢田3-19-12  
tel 06-6606-2211  
http://psnagomi.com