

はなみずき

令和5年 6月号
高志の郷デイサービスセンター
<http://www.fukuhoukai.jp/>

もうそろそろ梅雨入りですね。デイサービスの中庭の紫陽花は、梅雨入りをいまかいまかと待ちながら蕾をすこしずつ膨らませているところです。

夏本番を前に、じっとりした湿気とともに気温もぐんぐん上昇する6月。体が暑さに十分順応できていないこの時期から夏に向けて、特に注意したいのが「熱中症」です。熱中症は、気温や湿度の高い環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなってしまったために現れるさまざまな症状の総称です。

熱中症の始まりは体の水分不足、つまり脱水です。暑さで水分が失われやすい夏季には特に意識して、こまめな水分補給を心がけ、脱水・熱中症を予防しましょう。また、脱水は血管に負担のかかる状態です。体内の水分が不足すると、血液の濃縮度も増し、血栓がつくられやすい状態になります。特に高血圧などで動脈硬化が進行している人では、脳卒中や心筋梗塞を起こす要因になる可能性があります。こうしたことから、日頃から水分を上手に摂取する習慣をもち、脱水を防ぐことが大切です。

脱水や熱中症は屋外だけでなく屋内にいても起こります。室温が28℃を超えないようエアコンや扇風機を上手に使ったり、日頃から栄養バランスのよい食事や十分な休息をとり、暑さに負けない体づくりをしていくことも、脱水や熱中症の予防になります。できることから実践して、元気に夏を迎えましょう！

機能訓練指導員 坂田慎吾

基本理念

- 一、高齢者の生活と人権を尊重し、公正で開かれた施設運営に努めます。
- 二、高齢者が地域で安心して生活を送ることができ、拠点を施設とするように努めます。
- 三、施設は、利用者の社会生活の場として位置づけ、安全で安心した日常生活を送ることができる環境づくりに努めます。
- 四、職員は、常に満足のいただけるサービスが提供できるように励み、地域社会活動にも積極的に関わり、地域から求められる施設となるように努めます。



HAPPY BIRTHDAY

7月誕生日の方

串田すみ子様
木村邦夫様
大門實智代様

おめでとうございます！

7月の行事予定

- カレンダー作り
- 壁画作り
- 季節の行事

※予定は変更になる場合があります。

機能訓練だより



新しく歩行練習用のハードルを導入しました。下肢の持ち上がりが悪くなると躓きやすくなり転倒につながってしまいます。

ハードルを跨ぐように意識して歩行を行うことで下肢筋力の低下を予防し歩行を安定させる効果が期待できます。

転倒に注意していつまでも元気な体を維持しましょう！

熱中症を防ぎましょう

熱中症を防ぐためには、それぞれの場所に応じた対策を取ることが重要です。

- 室内では
- 扇風機やエアコンで温度を調節
 - 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
 - 室温をこまめに確認

- 屋外では
- 日傘や帽子の着用
 - 日陰の利用、こまめな休憩
 - 天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える

- からだの蓄熱を避けるために
- 通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
 - 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす



こまめに水分を補給する
室内でも、屋外でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分、スポーツドリンクなどを補給しましょう

春の高志の郷デイサービスセンター運動会

5月の行事は「春の運動会」を開催しました。
 「新聞綱引き」「大玉・輪っか送りルー」「玉入れ」
 を行い皆さん大変盛り上がっていました。



おやつはいんご・桃・青梅三種類の味のゼリーから選んでいただきました。



カレンダー制作

制作活動



壁画制作

6~7月の壁画はアジサイとヒマワリをモチーフに制作しました。細かな作業も職員と一緒に制作され色鮮やかな花をたくさん完成させてくださいました。

