

熱中症対策していますか？

今年は何年以上に気温が高く、熱中症による救急搬送が増えています。8月となりまだまだ暑い日は続き油断は出来ません。再度、熱中症予防を確認し、今年の夏を乗り切りましょう！

【熱中症予防のポイント】

* 熱中症の予防には、**水分補給**と**暑さを避ける**ことが大切です。

①こまめに水分を取っていますか？

高齢者は加齢により、のどの渇きに対する感覚が鈍くなります。このため、**のどの渇きを感じなくてもこまめに水分補給**する必要があります。また、体に必要な水分の補給を我慢することは、特に危険です。



②エアコンは上手に使っていますか？

エアコンや扇風機は、温度調整に気をつけたり、体に直接あたらないよう風向きを調整したりするなど工夫すると、体が冷えすぎず快適に使うことができます。これらが使えない場合は、シャワーや冷たいタオルでも、体を冷やす効果があります。



③暑さに強いから大丈夫？

高齢者は暑さに対する感覚が鈍くなり、発汗など体から熱を逃がす機能も低下します。暑い日は無理をしない、室内でも温度計を置き、部屋の温度が上がりすぎていないか確認する など注意しましょう。



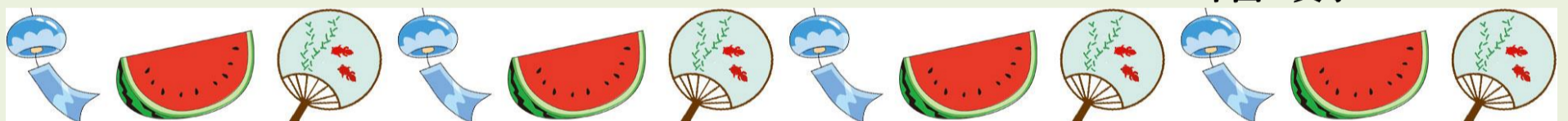
④部屋の中なら大丈夫？

熱中症は、室内や夜間でも多く発生しています。すだれやカーテンで直射日光を遮る、換気をして屋外の涼しい空気を入れる、必要に応じてエアコン等を使用するなど、部屋に熱がこもらないように、常に心掛けましょう。

引用文献・・・www.wbgt.env.go.jp/ (熱中症予防サイト)

所沢ロイヤルの丘 師長

中園 文子



職員紹介



5階で勤務させていただいている石井透予(ゆきよ)です。パートなのでお会いすることが少ないと思いますが、いつも笑顔で頑張っていきますのでよろしくお願いします。

5階介護職員 石井 透予



4月から新しく5階に配属された看護師の千野です。施設で働かせていただくのは初めてのため、不慣れではありますが、利用者様の笑顔を多く見られるように頑張ります。よろしくお願いします。

5階看護師 千野 礼子



3月1日から6階フロアで勤務させていただいている石川香苗です。前職まではパート勤務でしたので、久しぶりのフルタイムの仕事で追いつかない部分も多く、スタッフの皆さんにはたくさん助けていただいています。一日でも早く仕事に慣れ、入所されている方々の頼りになり、安心できる存在になれるようにがんばります。よろしくお願いします。

6階看護師 石川 香苗



3月21日より6階ショートステイに配属になりました山崎克利と申します。今までは介護予防のデイサービスに勤務しており、ご利用者様と一緒に体操や生活機能訓練を行っていました。私生活では5歳と1歳の女の子2人の父親です。初めてのショートステイで至らぬ点もありますが、一生懸命がんばってまいりますので、どうぞよろしくお願い致します。

6階介護職員 山崎 克利

2階 お花見〈あじさい〉

「飛鳥川 あすは知らねど水色に 今日にはほへる あぢさゐの花」
樋口 一景

2階では花見行事として、航空公園「彩翔亭」の日本庭園に行きました。紫陽花の花が紫、青、ピンク、白と色取りどりでとても見事でした。梅雨時の為に天候が心配でしたが、4回とも無事に行くことが出来てこれもご利用者様と一緒に作った四体のてるてる坊主と、皆様の日頃の心掛けのおかげだと思います。シャボン玉をしたり、皆様の素敵な笑顔が見られて、最高の思い出になりました。



2階 介護職員 小森 陽子

3階 アイスクリームパーティー

3階でアイスクリームパーティーを行いました。アイスクリームにそれぞれポッキーやチョコなどをトッピングしました。ご利用者様の中には、ポッキーを「箸」だと思った方も多く、食べられることに驚いていました。皆様たくさん召し上がり、満足そうな笑みを浮かべていました。とても楽しい時間を過ごせました。



3階 介護職員 細沼 健

4階 父の日 デジタル紙芝居

4階の6月の行事として、父の日のお祝いと父の日に因んだデジタル紙芝居を行いました。男性ご利用者様個々に、記念撮影・プレゼントを送りました。デジタル紙芝居では、昔話(花さか爺さんなど)を披露したところ、「懐かしいね〜」「昔を思い出したよ」「こんな話だっけ？」などと感想を述べながら、笑顔で過ごされておりました。

4階 介護職員 沓沢 武久



5階 父の日、母の日、誕生日会

5階では6月の行事として、5月に母の日の行事が行なえなかったため、6月20日に父の日と母の日の行事を合わせて行ないました。皆様にささやかではありますが、プレゼントをお渡ししました。皆さんとても喜んでくださり、中には涙ぐむ方もいて、もらい泣きしていた職員もいました。お礼のご挨拶もたくさんいただきました。また、100歳を迎えられる方がいらっしゃいましたので、同じ日に誕生日会も行ないました。皆様100歳と聞いて「すごい！」「素晴らしい！」と尊敬の眼差しで見つめていました。「私も100まで生きたい」という声がよく聞かれました。



5階 介護職員 望月 誠

6階 七夕

6階では、7月7日に七夕のお祝いをしました。短冊には、それぞれ思い思いの願いごとを書きました。「健康でありますように」「家族が元気で過ごせるように」「世界が平和になりますように」「歩ける様になりたい」など、利用者様の願いが笹の葉を飾りました。七夕の歌を歌い、七夕にちなんだ物語を楽しんでいただき、1人ひとり七夕飾りの前で笑顔で写真を撮りました。



6階 介護職員 有澤 千鶴

デイケア 家庭菜園

デイケアのフロアは1階に有り、窓の外は植え込みに囲まれています。数年前よりその植え込みの空いているスペースを利用し、季節の花々や野菜の栽培を始めました。過去に栽培したものは、キュウリ・トマト・スイカ・ナスなどです。始めたばかりの年は、育て方もわからず食べられそうな野菜は育ちませんでした。しかし、農家の利用者様から育て方を聞きながら数年続けていると、野菜の大きさも徐々に大きく育つようになり、トマトやナスは食べられるような大きさにまで育つようになりました。今年もフルーツトマト・ナス・スイカを栽培しています。既にナスは大きく育っています。問題はスイカです。利用者様からも「今年は収穫したスイカでスイカ割りができるといいね」と期待されています。



デイケア介護職員 小林 成夫

トピック(奥多摩湖に行ってきました)

6月10日(金)バイクで奥多摩湖までツーリングに出かけました。狭山市の自宅から片道1時間20分程です。当日は薄曇りで時折陽が差す時もあり、寒くもなく、暑くもなく、ツーリングには良い天候でした。平日なので、交通量もそれ程多くなく気持ちよく走ることが出来ました。奥多摩湖の入り口には、東京都水道局の施設「水と緑のふれあい館」があります。施設の中は、奥多摩の歴史や民族の紹介・水が生まれる水源の森林の秘密・模型を使って水が家庭に届く迄の道のりなどが紹介されています。また、隣接している大河内ダムには展望塔があり、そこから見る眺めも素晴らしいものです。今年の夏は、各地で水不足が心配されています。実際に水源に行って確かめてみてはいかがでしょうか？

デイケア 介護職員 小林 成夫



「水と緑のふれあい館」わさびアイスクリーム



ダムから見た谷側



奥多摩湖