

# みどりの風だより

平成26年9月  
第42号

介護老人保健施設みどりの里 Tel.095-892-8888

発行責任者 施設長 塚崎 隆



初秋の候、まだまだ暑い日が続いておりますが皆様いかがお過ごしでしょうか。  
当施設では8月3日（日）に毎年恒例の夏祭りを開催致しました。  
療養者様は揃いのハッピーに身を包み、唄って、踊って笑顔あふれるひとときを過ごされました。夏の一日、しばし暑さを忘れて頂けたのではないのでしょうか。  
この行事を糧に暑い季節を健やかに過ごして頂ければ幸いに存じます。  
暑い中ご参加下さいました御家族の皆様、誠に有難うございました。  
そして、秋には恒例の『みどりくんち』を催します。今年も準備万端で皆様のご来場を職員一同、心よりお待ちしております。

職員一同

# みどりの里 夏まつり

今年は雨にも関わらずご家族様の参加があり、とても楽しい夏祭りを行うことができました。



療養者様参加によるスイカ割り大会。最後は仮装した職員さんが一刀両断。



ありゃ～大丈夫かね。



家族様・職員によるうみね飲み、スイカ食い競争



最後は全員抽選くじにみんなで一喜一憂。おおいに楽しんだひと時でした。

## 生け花

みどりの里では定期的に生け花を楽しんでいます。



それぞれ思いおもいに花を生けられていました。



出来上がった大作に大満足！ とても素晴らしい笑顔が見られました。

## 誕生会

月末の最終日曜日には『誕生会』を行っています。

誕生会では、ささやかではありますがメッセージカード付きのプレゼントと手作りケーキでその月の誕生日の方々を皆でお祝いしています。

また、この日に月に1回の体重測定を行っております。



写真は車椅子に坐ったまま測れる体重測定機で、フロアではこの体重計を使い療養者様の健康管理を行っています。

# 通所リハビリテーションだより

夏まつり 7月28日～8月1日



7月28日、29日、8月1日はジュースの日



カンパ～イ!!

おやつ時間に、オレンジジュース・リンゴジュース・カルピス・ポカリスエット・サイダーの中から好きなジュースを選んで頂き、おやつと一緒に美味しく頂きました。



7月30日、31日は第2回のだ自慢大会開催!!



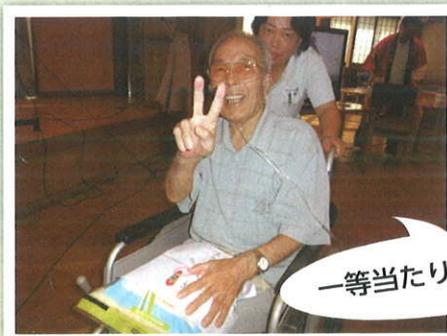
のだ自慢大会の後はお楽しみ抽選会♪♪



誰に当たるかな??



嬉しか～



一等当たりました♪

# 通所介護 さくら並木だより

## 夏まつり

のど自慢大会で、  
♪自慢の歌声を披露



7月30日・31日に夏祭りを、通所リハビリ「みどりの里」と合同で行いました。カラオケも大いに盛り上がり抽選会では、抽選のたびに大きな歓声が上がってました。



やった♪  
よかお土産のできた!



## アイスパフェ クッキング



うまかばい♡



6月16日・17日でクッキングを行いました。昔取った杵柄!? 包丁使いも皆さん上手で、手際よく調理されていました。やはり自分で作ったおやつは一味違ったようです。

## ◆◇ 熱中症から体を守ろう ◇◆

熱中症は、夏の強い日差しの下で激しい運動や作業をする時だけでなく、身体が暑さに慣れない梅雨明けの時期にも起こります。また屋外だけでなく、高温多湿の室内で過ごしているときにもみられます。  
症状が深刻な時は命に関わることもあります。正しい知識があれば予防することができます。

**熱中症の種類** 熱中症とは熱い環境で生じる健康障害の総称で次のように分類されます。

**熱失神**：皮膚血管の拡張によって血圧が低下、脳血流が減少して起こります。脈波早く弱くなります。

**特徴**→めまい、一時的な失神、顔面蒼白

**熱疲労**：大量に汗をかき水分の補給が追い付かないと身体が脱水状態になり熱疲労の症状がみられます。

**特徴**→全身倦怠感、悪心・嘔吐、頭痛、集中力や判断力の低下。

**熱痙攣**：大量に汗をかき水だけを補給して血液の塩分(ナトリウム)濃度が低下した時に足、腕、腹部の筋肉に痛みを伴った痙攣が起こります。

**特徴**→筋肉痛、手足がつる、筋肉が痙攣する。

**熱射病**：体温の上昇のため中枢機能に異常をきたした状態。意識障害(応答が鈍い、言動がおかしい、意識がない)がみられたり、ショック状態になる場合もあります。

**特徴**→体温が高い、意識障害、呼びかけや刺激への反応が鈍い、言動が不自然、フラつく。

### 症状別の救急処置

**熱失神・熱疲労**：涼しい場所に運び衣服をゆるめて寝かせ水分を補給すれば通常は回復します。

**熱痙攣**：生理食塩水(0.9%の食塩水)を補給すれば通常は回復します。

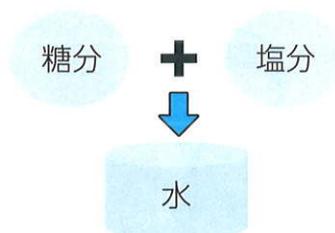
**熱射病**：死の危険のある緊急事態です。集中治療のできる病院へ一刻も早く運ぶ必要があります。また、いかに早く体温を下げて意識を回復させるかが予後を左右するので身体を冷やすなど現場での処置が重要です。熱射病が疑われる場合には直ちに全身に水をかけたり、濡れタオルを当てて身体を冷やします。首筋、わきの下、大腿部の付け根など大きい血管を水やアイスパックで冷やす方法も効果的です。足を高くし手足を末梢から中心部に向けてマッサージするのも有効。吐き気や嘔吐などで水分補給ができない場合には病院へ運び点滴を受ける必要があります。

\* 回復した場合も様態が急変することがあるので念のため病院で診察を受けておきましょう。

### 効果的な水分補給

水分補給として一度に大量の水を摂取すると、かえって体内の電解質バランスを崩して体調不良を引き起こしてしまいます。飲む量は、かいた汗の量を目安にし汗で失われる塩分(ナトリウム)もきちんと補給しましょう。

冷えたイオン飲料や経口補水液の利用が手軽ですが、自分で調整するには、1リットルの水、ティースプーン半分の食塩(2g)と角砂糖を好みに応じて数個溶かして作ることもできます。



今後のみどりの里

行事案内

10月

みどりくんち

### 編集後記

朝夕はめっきり涼しく、過ごしやすくなりましたが、お変わりございませんか。今号では夏祭りを中心に掲載しました。療養者・利用者の皆様の活気を感じて頂ければ幸いです。

また、10月19日(日)には当施設の最大行事であるみどりくんちを開催致します。どうぞご期待ください！

広報委員長