

香梅の里デイサービスだより 30. 7月

熱中症や脱水症が心配な季節です。屋内でも熱中症や脱水症になる危険性があります。室内温度の調整や、水分をしっかりと摂り熱中症や脱水症を予防しましょう。今回のデイサービスだよりは『美保関中学2年生福祉体験学習』、『かしわ餅づくり』、『熱中症にご注意を』の内容でお送りします。

香梅の里デイサービスでは、利用者の方がいきいきとした在宅生活が営めるよう、日常生活上のお世話や機能訓練を行い、孤立感の解消とともに心身の機能維持を図っています。また、ご家族の身体・精神的負担の軽減につながるようサービス提供に努めています。

— こんな出来事がありました —

「美保関中学2年生福祉体験学習」



中学生の訪問で利用者の皆様も喜ばれました



個人作業のお手伝いやドライヤーかけなどしました



緊張しながらもレクリエーションを実践！



昼食やおやつの配膳も体験



美保関中学2年生福祉体験学習で2名の生徒さんが、2日間にわたりデイサービスを体験しました。『デイサービスの高齢者の方々はもっと動けない方や、話の出来ない方が多いイメージだったが、皆さん元気で、自分たちも楽しく実習できました』と感想を話しました。利用者の皆様も温かく迎えてくださり、生徒さんたちと身近に話すことを大変喜ばれました。

◆◆香梅デイサービスの1日（サービス内容）◆◆

自宅までお迎えに伺います

- 9:30 朝茶、バイタルチェック(体温、血圧、脈拍の測定)
入浴(大浴、小浴、リフト浴、特浴等)
水分補給、余暇・創作活動
- 11:45 口腔体操、昼食、口腔ケア、午睡
- 14:00 8・6体操、歌、レクリエーション
- 15:00 おやつ
- 15:30 要支援の方の送り、要介護の方は余暇活動及びゲーム
- 16:40 要介護の方の送り

☆☆☆ 7月の行事予定 ☆☆☆

- 行事・レク
スイカ割りゲーム、夏ビンゴゲーム等
夏にちなんだゲームや歌
- 体重測定 7/24～7/29
- 誕生会 随時



デイサービスの見学や1日体験利用(無料)もご利用いただけます。

また、デイサービスのご利用においては、追加・臨時利用にも柔軟に対応させていただきますので、お気軽にご相談ください。

(☎72-3335 担当 奥村/渡部)

かしわ餅づくり

おいしそうにできあがりました★



手慣れた手つきで
作られます

毎年6月のレクリエーションではかしわ餅づくりを行います。今年も皆さんの手作りにより、おいしいかしわ餅ができました。参加された皆様は手慣れた様子で会話を楽しみながらかしわ餅をこしらえておられました。

熱中症にご用心！！ Part2

日々の生活の中で、暑さに対する工夫をしよう

暑さは日々の生活の中の工夫や心がけで和らげることができます。適度な空調で室内の温度を快適に保ったり、衣服を工夫することで、熱中症の危険を避けやすくなります。また、日よけをして直射日光を避けましょう。自分のいる環境の熱中症危険度を常に気にする習慣をつけることも重要です。



「気温と湿度を」いつも気にしよう

いま自分のいる環境の気温や湿度をいつも気にしましょう。屋内の場合は、日差しを遮ったり風通しを良くすることで、気温や湿度が高くなるのを防ぎましょう。

「室内を」涼しくしよう

扇風機やエアコンで室温を適度に下げましょう。過度の節電や「この程度の暑さなら大丈夫」とガマンしてはいけません。

「冷却グッズを」身につけよう

冷却シートやスカーフ、氷枕などの冷却グッズを利用しましょう。毎日の生活で使えるものから夏の寝苦しさを和らげるようなものまで、様々なグッズがあります。ちなみに、首元など太い血管が体の表面近くを通っているところを冷やすと、効率よく体を冷やすことができます。

「衣服を」工夫しよう

衣服を工夫して暑さを調整しましょう。衣服は麻や綿など通気性のよい生地を選んだり、下着には吸水性や速乾性にすぐれた素材を選ぶとよいでしょう。

「日差しを」避けよう

帽子をかぶったり、日傘をさすことで直射日光をよけましょう。また、なるべく日陰を選んで歩いたり、日陰で活動したりするようにしましょう。

熱中症ひとことメモ

当日の最高気温を知るだけでなく、その日の気温と湿度の変化を知る、室内の気温や湿度の状況を知ることも熱中症予防に効果があります。「いま自分のいる環境がどのような状態なのか」を知ることは、熱中症予防のたいせつなポイントです。また、熱中症の発生には、体調が大きく影響します。自分のいる環境を知ることとあわせて自分の体を知り、体調に敏感になりましょう。

※一部インターネットから転用しております。

香梅の里デイサービスに関するお問い合わせは・・・

社会福祉法人 松江市社会福祉協議会 美保関介護センター

松江市美保関町片江2268-8 香梅の里デイサービス

TEL 0852-72-3335 FAX 0852-72-2288





6月のおやつレクでは、「柏餅づくり」をしました。



**でも、みなさん拍手で
迎えてくださいました**

レクリエーションでは
発表もしました

お風呂あがりの
ドライヤー

レクリエーション体験もしました

一緒に体操♪