

香梅の里デイサービスだより R3. 6月



梅雨に入り気を付けたいのは『食中毒』の他に『脱水・熱中症』があげられます。普段からトイレを心配して水分を摂ろうとされない方、ご自身で飲料の確保が困難な方等、ご家族の方にも注意喚起を呼び掛けています。今回のデイサービスだよりは『こんな出来事がありました』『レク紹介』『梅雨時期にご注意を!』の内容です。

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。

ーこんな出来事がありましたー 鯉のぼりづくりとアジサイづくり



うろこや目玉を貼って
可愛い鯉のぼり飾りの完成♪



小さな花びら一つ一つをつなげて
鮮やかなアジサイができました♪

利用者の方々が作られた作品はホールや廊下に飾り、皆様が自分の作られた作品を探し、「これは私のだ」など会話が盛り上がっています。かわいらしい作品でホールも廊下もにぎやかになりました♪

◆◆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

☆☆☆ 6月の行事予定 ☆☆☆

- 行事・レク
かしわ餅づくり 缶倒し、
梅雨にちなんだ作品作りやゲーム
魚釣りゲーム、輪投げ 等
- 体重測定 21日～26日
- 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 渡部・奥村)

レクリエーション紹介～梅雨時期～



『お天気ゲーム』 写真左←
天候のパネルに向かって玉（ボール
やお手玉）を投げパネルの上に乗っ
た点数を競います。
狙った通りに距離玉が出なかったり、
思うように転がらず、様々なリアク
ションが生まれるゲームです。

『投網ゲーム』 写真右→
的が散りばめられたシートに投網を
真似て紐のついた輪を投げ、輪の中
に入った的の点数を競います。時間
内であれば何度投げてOK！でも
時間が焦りを生んで思うように的を
捕えられません…。



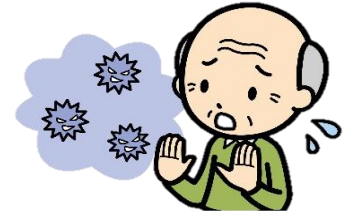
梅雨時期にご注意を！！

だんだんと暖かさが増して湿度も高くなるこの時期は、食中毒の対策が大変重要になります。高齢者は一般的に身体の抵抗力や免疫力が低下していて、食中毒にかかると症状が重くなりやすいものです。また、高齢者ほど日常生活での細心の注意を怠りがちだったり、体調不良でも人に訴えずに我慢してしまう傾向があるとされています。

食中毒を起こす原因には、細菌とウイルスの2種類があり、主に食べ物に付着して体内に入る「経口感染」によって、下痢・嘔吐・腹痛・発熱などを発症させます。さらに高齢者の場合、合併症から脱水症状を引き起こすこともあります。

食中毒を防ぐために、手洗いうがいや手を拭くタオルの毎日の交換、食材の保存方法や賞味期限や消費期限を守る、食器類の清潔保持、食材の加熱処理といった注意が必要です。

細菌は「つけない・増やさない・殺菌する」、ウイルスは「つけない・持ち込まない・ひろげない」が、食中毒予防の心得です。



熱中症にも要注意！

熱中症は梅雨の晴れ間など蒸し暑くなる時期にも多く発症します。この時期はだんだんと気温が高くなり、体調のバランスが崩れやすくなるため注意が必要です。屋外だけでなく室内でも注意が必要です。

熱中症を引き起こす条件には、気温・湿度が高い、日差しが強いなどの環境条件のほか、乳幼児や高齢者、暑さに慣れていないなどの体の条件、長時間の屋外作業などの行動の条件があります。これらの環境条件の下で、体から熱が放出されにくくなることで熱中症が発生しやすくなります。「暑くなり始め」や「急に暑くなる日」、「熱帯夜の翌日」は特に注意し、気温や湿度が著しく高い環境では、なるべく激しい運動やスポーツを控えるようにしましょう。室内でも、閉め切った部屋や風通しが悪い場所では、熱中症の危険性が高まります。



熱中症を防ぐには脱水にならないことも大切です。脱水になりやすいタイミングに注意し、こまめに水分を取るように心がけましょう。
※水分補給のタイミング（起床時、運動前後、入浴前後、就寝前）



※一部デイ情報誌・インターネットより転用

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

