

香梅の里デイサービスだより R3. 8月



東京オリンピック開催で連日日本を応援していると利用者の皆さんとの話で盛り上がっています。コロナや豪雨など大変な状況ではありますが、メダル獲得の話など嬉しい話はよいものですね。今回のデイサービスだよりは『熱中症』『夏のレク紹介』『お知らせ』等の内容です。

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。

熱中症にご用心！！



熱中症は7月から8月に多く発生します。体温調節のメカニズムでは、血管を広げ外気に体内の熱を放射したり、汗をかき蒸発させたりして体温の急激な上昇を防ぎます。しかし、気温が高いと体内の熱は放散されず、湿度が高いと汗は蒸発しません。

熱中症は、周りの温度に体が対応することができず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い等が原因で起こります。また、気温が高い場合だけでなく、湿度が高い場合、風が弱い、日差しが強い等の環境でも起こりやすいと言われています。

コロナ禍による「身体的距離の確保」「マスク着用」「3密を避ける」といった「新たな生活様式」の中での熱中症予防を行いましょう。

【熱中症予防5つの心得】

・暑さを避ける…

感染予防も含め換気をしつつ、エアコンの温度設定をこまめに調節する。

外出時は暑い日や暑い時間帯を避ける。涼しい服装や日傘や帽子を活用するなど…

・適宜マスクをはずす…

屋外で人と十分な距離（2m以上）が確保できる場合は、適宜マスクをはずす。

・こまめに水分補給する

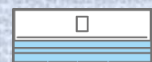
のどが渇く前にこまめに水分補給をする。たくさん汗をかいたときは スポーツドリンクや塩分の含んだあめなどで水分とともに塩分も補給する。

・日ごろから健康管理をおこなう

日ごろから体温測定や健康チェックをしておく。体調が悪いときは無理をしない。

・暑さに備えた体づくりをする

日ごろから適度な運動を行い、元気な体をつくる。



こまめな水分補給!! <水分をとるタイミング>

- ・起床時・食事のとき・口が渇いたとき・お風呂上り・汗をかいたとき・就寝前

◆◆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

☆☆☆ 8月の行事予定 ☆☆☆

- 行事・レク
七夕飾り作り、七夕会、言葉遊び
金魚すくいゲーム、夏のビンゴ
夏にちなんだゲームや歌
- 体重測定 8/23～8/28
- 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)

—こんな出来事がありました—

「ウナギ釣り」「射的ゲーム」「ペタンク」「黒ひげ危機一髪(番外編)」



ウナギ釣り…新聞紙で作ったウナギをビニールプールの生簀から多くすくった数を競います。棒ですくうため、ウナギがするすると抜け落ちてうまくすくえず苦戦されました。



射的ゲーム…縁日等で見かける射的ゲームです。数メートル先の的目がけておもちゃの鉄砲を打ち、3発の合計得点を競います。手が震えたり、だんだんと前に出たり(笑)



ペタンク…中心のボールに向かって自分の玉を投げ、止まった場所の得点を競います。
黒ひげ危機一髪…定番のゲーム、だれがやってもハラハラドキドキで盛り上がりしました。

通行止めによる送迎についてお詫び

7月12日の大雨による美保関町内各所の通行止めの影響で、迂回せざるを得ない状況であり長時間にわたっての送迎となっております。

該当地区からご利用いただいている皆様・ご家族様には大変ご負担、ご迷惑をおかけしております。何卒ご理解いただきますようお願いいたします。



コロナ感染防止について引き続きのお願い

新型コロナウイルスにつきまして、香梅の里デイサービスでは引き続き感染予防の取り組みとして、事業所の方々や家族様など来館の方に対してマスクの着用、手指の消毒の実施をお願いしております。取り組みにつきましてご協力をいただきますようお願いいたします。また、インフルエンザ予防につきましてもコロナ同様をお願いいたします。

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

