

香梅の里デイサービスだより 30. 8月

美保関町も夏真っ盛り！各地区では海水浴で賑わっており、送迎の車内で海水浴場を見ながら今や昔の地区の海水浴事情の話で盛り上がっています。今回のデイサービスだよりは『夏レク～魚釣りゲーム～』、『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

「夏レク～魚釣りゲーム～」



夏のレクリエーションでは海にちなんだゲームをいくつか行います。今回は、皆さん魚釣りゲームに挑戦されました。港町で育ってきた女性の皆さんも、昔船乗りだった男性の皆さんも張り切って魚釣りに参加されました。大きな魚があがると、皆さんから『がんばれ！』『もう少し！』と大きな歓声があがりました。



**見事!!
大鯛が
釣れました!!**



**周りの皆さんも
息をのんで
見守ります**



**狙いを定めて
慎重に!**



8月は・・・
皆さんの願いが叶うよう
七夕会を開催
します!



◆◆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
ペットボトル倒し、サイコロゲーム、
夏にちなんだゲームや歌

○体重測定 7/20～7/25

○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)

熱中症にご用心！！ Part3



熱中症の症状

熱中症は、高温多湿な環境に、私たちの身体が適応できないことで生じるさまざまな症状の総称です。以下のような症状が出たら、熱中症にかかっている危険性があります。



症状1

めまいや顔のほてい

めまいや立ちくらみ、顔がほてる等の症状が出たら、熱中症のサインです。一時的に意識が遠のいたり、腹痛などの症状が出る場合もあります。

症状2

筋肉痛や筋肉のけいれん

「こむら返り」と呼ばれる、手足の筋肉がつるなどの症状が出る場合があります。筋肉がピクピクとけいれんしたり、硬くなることもあります。



症状3

体のだるさや吐き気

体がぐったりし、力が入らない。吐き気やおう吐、頭痛等を伴う場合もあります。



症状4

汗のかきかたがおかしい

ふいてもふいても汗がでる、もしくはまったく汗をかいていない等、汗のかきかたに異常がある場合には、熱中症にかかっている危険性があります。

症状7

水分補給ができない

呼びかけに反応しない等、自分で上手に水分補給ができない場合は大変危険な状態です。この場合、むりやり水分を口から飲ませることはやめましょう。すぐ医療機関を受診しましょう。



症状6

呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない

声をかけても反応しなかったり、変な返答をする。体がガクガクとひきつけを起こす、まっすぐ歩けない等の異常があるときは、重度の熱中症にかかっています。すぐ医療機関を受診しましょう。

症状5

体温が高い、皮ふの異常

体温が高くて皮ふを触るととても熱い、皮ふが赤く乾いているなどの症状も熱中症のサインです。



このような症状が出ないよう、日頃から熱中症の予防・対策をおこないましょう。

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

