

サントピアたより

第30回 平成20年8月

立秋とは名ばかりの残暑厳しい日々が続いておりますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

7月26日に開催しました「夏祭り」は、とても暑い日となりましたが、ご家族の方のご理解とご協力のもと、無事に行うことが出来ました。今後も利用者の方や皆様に、よりよいひとときをお過ごしいただけるように、季節毎の催し物を計画していきたいと考えております。

まだまだ暑い日が続きます。室内での冷房による体調不良や、熱中症には充分お気を付け下さい。

夏祭りの報告

☆ご参加人数・・・43家族 101名（子供含む）



たくさんのご家族の参加ありがとうございます。ご家族の方や職員と一緒に出店をまわり、普段あまり食べる事のないお好み焼きやかき氷を食べ、風船割りやヨーヨー風船などのゲームをされ楽しんで頂く事ができました。また、ボランティアの方による和太鼓の演奏は夏の暑さも吹き飛ばす迫力でした。利用者の方も真剣な眼差しで見られていました。そして、最後のスイカ割り抽選会ではご家族の方もスイカ割りに参加されたり、抽選会では景品が決まるたびに、歓声がおこり全員参加で楽しむ事ができました。職員も利用者の方の普段とは違った表情や笑顔にふれ合う事ができ、元気をいただきました。



○行事予定○



<鳥の里><花の園>

9月18日（木） 10時～・・・誕生日会をかねた敬老会

園児による、歌やお遊戯を予定しておりますので、多数のご参加をお待ちしております。

OT 日記

「8月といえば・・・？」～いきいきサロン（笑って話して楽しくお茶会）～

“8月”といえば、皆さんは何を思い浮かべるでしょうか？8月、8月・・・私は今年旬な話題、『オリンピック』を思い浮かべ、お茶会の場で利用者の方にも伺ってみました（“東京オリンピック”の話も聞けるかな？）。会が始まり、今年の8月は？4年に一度の？？？「あ～北京オリンピック！」一人の利用者の方から声が挙がり、さあここから、どんな楽しい話が繰り広げられるか？？？とっていた矢先、別の方から「北京（中国）は昔の満州やね。満州にはあの頃はたくさん日本人が渡ってね。」「そう！そう！でも渡ってすぐに終戦になったからよかったよ。」「なんで戦争なんてするんかね。今でも苦しんどる人がいると思うと憎くてしょうがない。」「この時期になると・・・思い出すね。」と、いつもの笑って楽しくという雰囲気ではなく、辛い体験を利用者の方同士が共感し合う場となっていました。薙刀の練習、千人針・・・私は頷くことしかできず、今の日本では想像もできないほどの苦しい時代に鳥肌が立つほどでした。また、同時に、利用者の方の努力、強さ、愛国心に頭が下がりました。私達は日々の活動を通して、利用者の方に教え、教えられ、立場を変えながら行っていることを実感し、いつもとは違ったお茶会で、多くのことを学んだひとときでした。



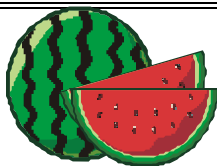
お知らせ

介護保険負担限度額認定証の有効期限が20年6月30日までの方がみえます。

新しい介護保険負担限度額認定証をお持ちの方は、事務所までご提示下さい。

相談室

～ 7月19日に第18回サンサン相談室を開催しました～



今回は「夏の体調管理について」をテーマに、看護師より熱中症、脱水についての説明や、予防するために注意すること、そうなってしまった時の対応方法等を聞きました。よく耳にする身近なテーマでありながら、詳しく聞いてみると意外に知らなかったことや新たな発見などもあり、参加者の関心も高かったようでした。

話が終わった後も参加者から質問が多くあり、その自然な流れで座談会へ。ほとんど途切れることなく、参加者がそれぞれの思いを話し合い、気付くともう終了の時刻・・・といった様子でした。何度目かの参加の方も、初めての参加の方も打ち解けた雰囲気の中で過ごしていただけたのでは、と思います。

次回は9月27日(土)を予定しています。是非ご参加ください。

時間:10時～12時

場所:地域生活支援センターひびき2階(のぞみの丘ホスピタル向かいの建物)

◆熱中症にご注意!!◆

この時期は、熱中症で亡くなる高齢者の方が圧倒的に多いです。普段あまり水分を摂る習慣がない人や、クーラーを付けずに家で過ごす人、日中野外で作業する人などが犠牲になる事が多いといえます。熱中症は死に至る恐ろしい病気です。28℃以上、高湿度、無風の日には要注意です。熱中症の正しい知識を身につけて、予防に心掛けて下さい。

右記は、サンサン相談室で使用した資料です。

皆様、暑い夏をのりきりましょう!

★熱中症の症状

熱中症は、症状によって大きく4つに分類されます。

	症 状
熱失神	熱放散のため皮膚血管の放張によって血圧が低下し、脳血流が減少しておこるもので、めまい、失神などがみられる。顔面蒼白となって、脈は速く・弱くなる。
熱疲労	脱水や塩分の不足による症状で、脱力感、倦怠感、めまい、頭痛、吐き気などがみられる。
熱けいれん	大量に汗をかいたときに水だけしか補給しなかったため、血液の塩分濃度が低下して、足、腕、腹部の痛みをともなったけいれんがおこる。
熱射病	体温の上昇によって中枢機能に異常をきたした状態で、意識障害(反応が鈍い、言動がおかしい、意識がない)がおこり死亡率が高い。

★熱中症の予防

1) 昼間(11時～14時)の外出は避ける

もし、どうしても外出の必要がある場合は、日陰を選んで歩いたり、服装も軽装で吸湿性、通気性のある薄手の服装で、帽子や日傘で日差しを避けること。

2) 水分をこまめに補給する

大切なのは、体を動かしてないときでも、のどが渇く前に水をこまめに飲むこと。外出するときは、水筒を持って出かけましょう。

外出前、就寝前後、入浴後は必ず水分補給の習慣を

3) 汗をかいたら塩分を補給

大量に汗をかいたときは、水に塩を少し入れて飲んだり、スポーツドリンクを飲むようにする。*水500mlに食塩茶さじ1杯の食塩水

4) クール剤の利用を

体がほてっているときは、首や脇の下などを氷水で冷やしたタオルを当てて、上昇した体温を冷やします。冷蔵庫に保冷剤を常備しておくとう便利です。

5) 入浴はぬるめで短時間

高齢者の方は、高温入浴を好む傾向が高いですが、これも熱中症の危険度が高いです。暑い日はぬるめのお湯で短時間入浴を心がけましょう。