

ラッキー
「楽喜デイ」6月号
広報誌

発行：中津特別養護老人ホーム喜久寿苑
中津デイサービスセンター
〒530-0012
大阪市北区芝田2丁目10-39 西棟7階
電話 06-6372-1071
FAX 06-6372-1071
ホームページ
<http://www.nakatsu.saiseikai.or.jp/ikujiyuen/>

こんにちは。まだまだ寒暖の差がありますが、今月も皆さんと元気に過ごして行きたいと思います。

さて、紫陽花も咲き始め入梅の季節です。6月はどうしても「梅雨が始まるな」と考えてしまいます。皆さんなら何を連想するでしょうか。「かえる」「傘」「レインコート」「てるてる坊主」…等は梅雨から連想できますね。その他で考えると「父の日」「ジューンブライド」「祝日のない月」でしょうか。そうです！今月は唯一、祝日がない月です。皆さん、体調を整えて中津デイサービスにお越しください。



今号の目次

- スタッフ挨拶・紹介
- 作業療法とは
- 趣味の達人
- 今月のフォト
- 熱中症にご注意を
- 今月のお誕生日
- 「書道」レクリエーション

スタッフの挨拶・紹介

作業療法とは…?

こんにちは。個別機能訓練（H）担当の西端 奏です。作業療法とは主に、よくテレビで紹介されている体操や歩行訓練に加え、日常生活動作の改善を目的に行うリハビリのことです。皆様の中で、何か生活で困っていること（最近トイレや歩く時にふらついてきた…等）があればいつでも気軽ににご相談下さい。これからもよろしくお願い致します。

作業療法士 西端 奏



趣味の達人

皆さんこんにちは。介護員の笠山です。いつもは皆さんに色々な事をお聞きしていますので、今日は私の趣味について少しお話ししたいと思います。

実は私は、バイクが好きで、あちこちに旅行し、これまでに二十万キロ程乗ってきました。一口に二十万キロと言ってもどれぐらいの距離なのか判りにくいと思いますが、例えば月までの距離が三十八万キロなので、その半分ほどを走った事になります。いつかは

月までの距離を走りきりたいと思っています。

ところでバイクに乗っていると、微妙な季節の変化が感じとられ、それがとても心地良いです。爽やかな風、きれいな空、土の匂いや春の匂いを感じたりすると、なぜか心がウキウキしてきます。やはり五感が刺激されるのは心身にとても良いですね！あつ、五感は聴覚・視覚・触覚・臭覚・味覚の五つなので、バイクに乗っていて味覚が刺激されると言うのは、少しおかしいですね。さすがにバイクを舐める事はありませんよ（念の為）。

「バイクに乗りたくなった。」という方はいつでも後ろに乗って下さい。月光仮面のようにあらわれます。ジェットコースターより迫力あるかもね？

介護員 笠山 豊



今月のフォト

紫陽花に綺麗な色が付き始めました。花屋では一番前に置かれ、堂々と咲き誇っています。送迎中の街中でも色づき始めた紫陽花が目に残ります。

済生会中津病院前でも見事な紫陽花を見ることが出来ます。通りすがりの人たちが足を止め、スマートフォンで写真を撮っている姿もよく見かけます。



→ 済生会中津病院前

ところで紫陽花は七変化のように色々な色がありますが、土壌の「アントシアニン」「アルミニウム」という色素が関係し合っているそうです。土壌が酸性だと青系に、アルカリ性だと赤系になるそうです。では白い紫陽花は…？もともと「アントシアニン」を持っていないと真っ白な紫陽花になるんだそうです。



熱中症について注意を

熱中症は夏の暑い日になりやすいと思われがちですが、実は、5月・6月が多いとされています。この時期はまだ体が暑さになれていないために、熱中症になりやすいのです。熱中症は高温多湿な環境に体が適応できず生じる様々な症状のことです。以下の症状が出たら熱中症にかかっている危険性があります。

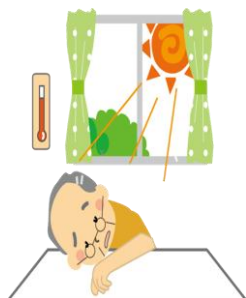
- ①めまいや顔のほてり
- ②筋肉痛や筋肉のけいれん
- ③だるさや吐き気
- ④汗を全くかかない、又は何度拭いても汗が止まらない。
- ⑤体温が高く皮膚が赤く乾いている。
- ⑥呼びかけに反応しない、水分補給が来ない。

④～⑥は重症化しています。直ちに医療機関を受診しましょう。

何より「何か変だな?」「体がおかしいかな?」と感じたら家族や親戚・近所の方・ケアマネ・デイのスタッフなど「誰か」に伝えましょう。

「おしっこ回数がおつくうになるから。」と水分を控えてしまったり、「クーラーや扇風機の風が慣れないから。」とつけなかったりと原因も様々です。その為、高齢者は外よりも在宅中に熱中症になる方が多いです。

日頃からこまめな水分補給、室温の調整に気をつけていきたいですね。また、水分を補給する際は同時に、ミネラルも摂取することが大切です。スポーツドリンク・経口補水液がある方は主治医の先生とご相談ください。



今月のお誕生日



河上 倫逸 様

お誕生日おめでとございます。これからも元気に中津デイサービスにお越し下さいね。

「書道」レクリエーション

5月のある水曜日、レクリエーションとして書道を開催しました。最初は「書けないわ。」と言われていた方も、過去に書を嗜まれた方が多く、筆を持つと真剣に取り組みていました。また、他の曜日でも書道レクリエーションが出来ればと考えています。



→書道レクリエーション

中津デイサービスセンター

お気軽にお問い合わせ下さい

1)相談窓口

Tel 06(6372)1071

Email: t.matsumoto1

@nakatsu.saiseikai.or.jp

生活相談員 松本 隆行

6月の予定

1日	金	行岡看護学生実習 3日目
2日	土	
3日	日	
4日	月	
5日	火	
6日	水	
7日	木	
8日	金	
9日	土	
10日	日	
11日	月	
12日	火	
13日	水	
14日	木	
15日	金	
16日	土	
17日	日	
18日	月	中津看護学生実習
19日	火	中津看護学生実習
20日	水	
21日	木	中津看護学生実習
22日	金	中津看護学生実習
23日	土	
24日	日	
25日	月	
26日	火	行岡看護学生実習 1日目
27日	水	
28日	木	行岡看護学生実習 2日目
29日	金	行岡看護学生実習 3日目
30日	土	

編集手帳

今月も楽喜デイをお読み下さり有難うございます。私の祖母が梅酒や梅干を上手に漬けるんですが、氷砂糖と焼酎の匂い、塩で揉む赤始祖の匂いを感じると「梅雨が来た。夏はすぐそこだ。」と感じます。

編集 佐藤 晃子