

日頃は中津デイサービスセンターにご理解・ご協力いただき感謝申し上げます。梅雨はもうすぐ梅雨入りとなりますが、梅雨はどっしりとも嫌われがちです。蒸し暑い日があったかと思つくと、梅雨寒になったり、部屋はジメジメ、食べ物にはカビが生えやすい。外に出るのも傘が居るので荷物が増える。また、昨今の異常気象による大雨や洪水、土砂災害も心配。など、ちよつと嫌なイメージの梅雨。しかしながら、生き物達にとっては無くてはならない恵みの季節。勿論、私達にとつても雨は大切な恵みです。作物を実らせたり、濁水による不足の解消など無くてはならない雨ですが、せめて皆様を送迎する時間帯は晴れていて欲しいと思うスタッフです。...

足元の悪い梅雨時期ですが、今月も皆様のもとへ元氣にお迎えに行きたいと思えます！中津デイサービスセンターでジメジメ気分を吹っ飛ばしましょう！

今月の目次

- 今月の予定
 - 5月のレクリエーション
 - スタッフロラム
 - ご利用者様インタビュウ
- その②
- 今から予防&対策を

6月の予定

お休み(日曜日)
2日・9日・16日・23日・30日

臨時休業
G20大阪サミット開催
による大規模交通規制の為
27日(木)・28日(金)・29日(土)

学生実習
中津看護学生
10日(月)・11日(火)
20日(木)・21日(金)

行岡看護学生
24日(月)・25日(火)
26日(水)

ご迷惑をおかけします

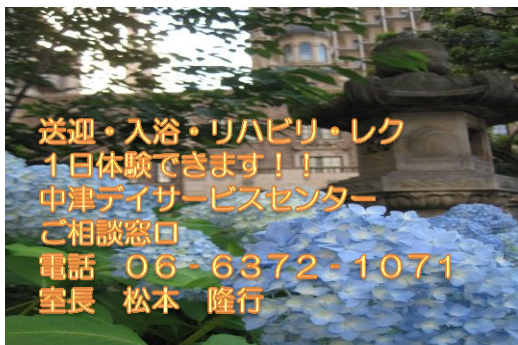
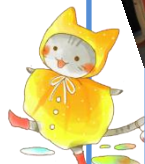
G20大阪サミット(国際会議)による 大規模交通規制について

既にお手紙でお知らせ致しましたように、27日(木)～30日(日)まで送迎区間におきまして大規模な交通規制がかかります。その為、デイは臨時休業となります。皆様には大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解を頂きますようお願い申し上げます。



5月のレクリエーション 「ゴルフボーリング」

その名の通り！パターゴルフとボーリングを合わせたゲームです。ルールは簡単！パターゴルフで狙うは空き缶の10ピンです。お一人様3球勝負！皆様真剣に狙っていました。「ゴルフなんかしたことないよ。」という女性の方が多い中、男性スタッフが「ホウキで掃き掃除をする感覚で。」と伝えるとあら不思議、皆様お上手に倒すではありませんか！



送迎・入浴・リハビリ・レク
1日体験できます！！
中津デイサービスセンター
ご相談窓口
電話 06-6372-1071
室長 松本 隆行

スタツフコラム

スタツフ紹介

「私の楽しみ」

松口 美智恵



こんにちは。今年4月に中津デイサービスセンターに異動になり、その際にも少しご挨拶させて頂きました。2回目の登場、看護師の松口美智恵です。デイに来て毎日がバタバタと過ぎ、もう2ヶ月が経ちます。

今回、楽喜デイの自己紹介の記事の依頼を受け、悩んだ結果、今私が楽しみにしていることについてお話ししたいと思えます。それは、仕事帰りのハイボールの一杯です。仕事終わりも最高に美味しいですが、休日の朝から飲むハイボールもこれまた美味しいです。早い話、いつでも美味しいんですが笑。他にも焼酎の水割りや日本酒も好きです。旅行に行くのも好きで、お土産はついつい地酒なんかを買ってしまいます。

母親には「飲みすぎよ。」と叱られています。皆様「美味しいお酒知ってるよ。」と言う方は是非松口までお知らせ下さいね。これからよろしくお願い致します。

ご利用者様インタビュー

その②

第2回目となるインタビューは、ゴールデンウィーク中に故郷に帰郷された小西和雄様。

そして、新緑美しい季節に玄関前は緑でいっぱい。の長田初美様にお話を伺いました。



小西和雄様

「5月の大型連休に私の故郷、秋田県の横手市に帰りました。帰った時は親族に合って話をしたり、色々忙しかったです。観光はあまり出来ませんでした。丁度桜が満開で、今年は2回も桜を楽しむ事が出来ました。4月には大阪で桜を楽しみ、散ったと思った頃に、この秋田の横手市でまた満開の桜を見ることが出来ました。それはもう綺麗でしたよ。」と笑顔でお話し下さいました。桜前線が北上し、丁度見頃の桜を見る事が出来た超ラッキーな小西さん、有難うございました！



長田初美様

送迎でお見かけする玄関前。緑が鮮やかなもみじといちようが印象的です。「赤や黄色に紅葉しているのもいいけれど、緑のモミジもいいものでしょう。緑は生き生きとしていて好きなんです。モミジとイチヨウの木の土は2年に1回は変えてるんです。水やりも毎日ではないけれど、ホースで足をとられないよう、こけないように気をつけながらしています。花木の手入れが上手な近所の方にも色々と手伝ってもらっています。」これからもお元気で無理せずお手入れ頑張ってくださいね。スタツフも楽しみにしています！長田さん、有難うございました！



今から予防&対策を

5月の後半は晴天に恵まれ、気温もグングンと上がり「30度」を越える地域も多く出ました。暑さも本格的になりそうな予感ですが、身体はまだまだ暑さには慣れていません。スタツフも何度もお声かけさせて頂いておりますが、熱中症の予防に努めましょう。環境省からのチェック式のリーフレットをご案内します。広報誌裏面を是非ご確認ください。



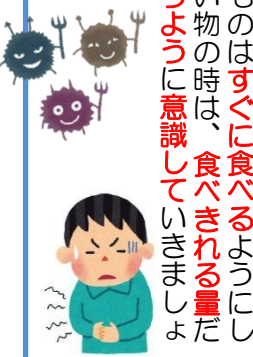
そして、この暑さ、湿気による食中毒も注意していきましょう。食物が腐りやすくカビも生えやすいです。食中毒にならないように注意しましょう。

☆直接口をつけてペットボトルの水分を飲んだ場合は、1日経って残っていたら捨てましょう。

☆朝作ったお味噌汁は火を入れているので夕方食べても大丈夫。ではありませぬ！食物の保管は冷蔵庫です。そして、食べる時には再加熱です。

☆「これはまだ食べれるかな？」「大丈夫かな？」と迷ったりしますよね。「どうかな？」「危険だと思って下さい！思い切って捨てましょう。」

☆買ったものはすぐに食べるようにして、買物の時は、食べられる量だけを買うように意識していきましょう。



熱中症 ～思い当たることはありませんか？～

熱中症の予防には、水分補給と暑さを避けることが大切です

こまめに水分を取っていますか？

- ✗ のどの渇きを感じない
- ✗ 夜中にトイレに行くのが面倒だ

高齢者は、加齢によりのどの渇きに対する感覚が鈍くなります。このため、のどの渇きを感じなくてもこまめに水分補給をする必要があります。

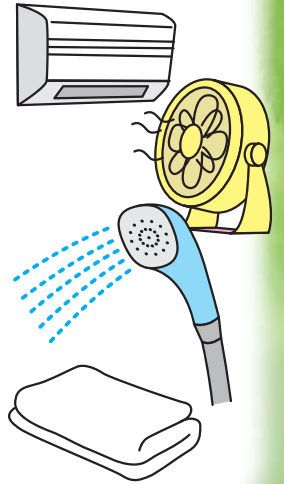
また、体に必要な水分の補給を我慢することは、特に危険です。



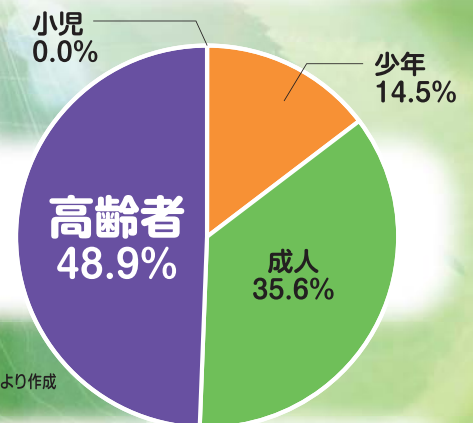
エアコンを上手に使っていますか？

- ✗ エアコンは体が冷えるから嫌だ
- ✗ エアコン等が使えない

エアコンや扇風機は、温湿度設定に気を付けたり、体に直接あたらないよう風向きを調整するなど工夫をすると、体が冷えすぎず、快適に使うことができます。これらが使えない場合は、シャワーや冷たいタオルでも、体を冷やす効果があります。



熱中症患者のおよそ半数は高齢者(65歳以上)です



熱中症患者の年齢別割合

〔消防庁／熱中症による救急搬送者の状況 2017年〕より作成

暑さに強いから大丈夫？

- ✗ 暑さをあまり感じない
- ✗ 汗をあまりかかない

高齢者は、暑さに対する感覚が鈍くなり、発汗など体から熱を逃がす機能も低下します。暑い日は無理をしない、室内でも温湿度計を置き、部屋の温湿度が上がりすぎているか確認するなど注意しましょう。



部屋の中なら大丈夫？

- ✗ 部屋の中では熱中症対策をしていない
- ✗ 夜は特に注意していない

熱中症は、室内や夜間でも多く発生しています。すだれやカーテンで直射日光を遮る、換気をして屋外の涼しい空気を入れる、必要に応じてエアコン等を使用するなど、部屋に熱がこもらないように、常に心掛けましょう。



【高齢者は特に注意が必要です。】

①体内の水分が不足しがちです

高齢者は若年者よりも体内の水分量が少ない上、体の老廃物を排出する際にたくさんの尿を必要とします。

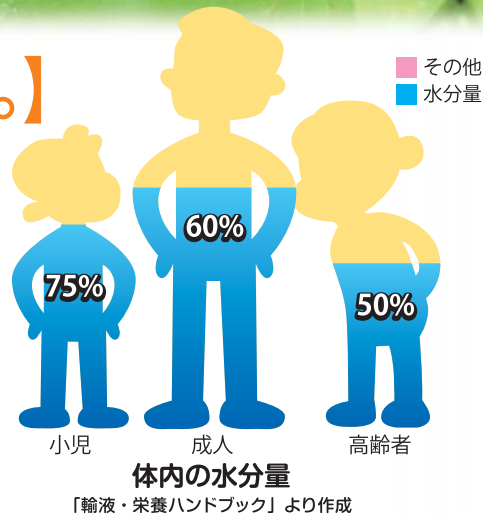
②暑さに対する感覚機能が低下しています

加齢により、暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなります。

③暑さに対する体の調節機能が低下します

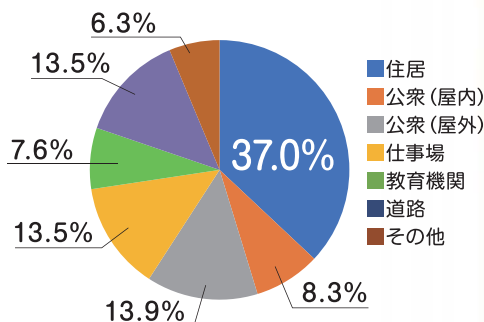
高齢者は体に熱がたまりやすく、暑い時には若年者よりも循環器系への負担が大きくなります。

※心臓や腎臓の悪い方や持病をお持ちの方は、かかりつけの医師にご相談下さい。



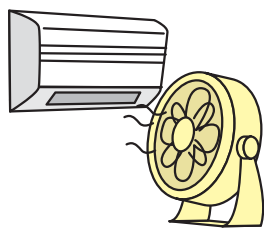
熱中症は、室内でも多く発生しています。夜も注意が必要です。

熱中症の発生場所 (2017年)
「消防庁・熱中症による救急搬送者の状況 2017年」より作成

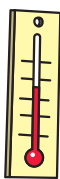


☑ 予防法ができているかをチェックしましょう。

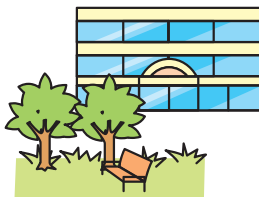
- こまめに水分補給をしている
- エアコン・扇風機を上手に使用している
- シャワーやタオルで体を冷やす



- 部屋の温湿度を測っている
- 暑い時は無理をしない
- 涼しい服装をしている
外出時には日傘、帽子



- 部屋の風通しを良くしている
- 緊急時・困った時の連絡先を確認している
- 涼しい場所・施設を利用する



📌 予防法メモ

- ▶ 寝る前だからと水分を我慢せず、こまめな水分補給を心掛けましょう。汗をかいた時は、適度な塩分補給も必要です。
- ▶ 暑さを感じなくても、部屋の見やすい場所に温湿度計を置き、温度が上がったらエアコンをつけるなど、常に注意しましょう。
- ▶ エアコンや扇風機が苦手な人は、温湿度設定に気を付けたり、風向きを調節するなど工夫してみましょ。調節の仕方が分からない人は、身近な人に相談しましょう。

メモ欄
