

平成27年

8月号

まめなかな

発行所:老人保健施設 共寿



毎年恒例の夏祭りを、去る7月26日(日)の夕方に行いました。今年で17回目となり、毎年大勢の方々にご来場いただいておりますが、今年は、昨年秋に開所したグループホームからもほとんどの入居者様が来てくださり、ご家族様やボランティアの皆様はじめ、およそ150名の方にご来場いただき、とても盛り上がった夏祭りとなりました。毎年参加していただいている御前太鼓の演奏から始まり、獅子舞いや民謡生演奏による盆踊り、最後には抽選会を行い、短い時間でしたが皆様に楽しんでいただけたかと思っています。

太鼓演奏の途中、「太鼓をたたきたい方は前に来て下さい。」との呼びかけに、子供たちが集まってきて、楽しそうに太鼓をたたくお孫さんの様子を嬉しそうに眺めてみえるご利用者様がとても印象的でした。

大変大勢の方にご参加いただきましてありがとうございました。何かと不行届きな点が多々あったかと思いますが、皆様の多大なるお力添えにより無事に終えることができたことを感謝申し上げます。これからも共寿へのご支援をよろしくお願いいたします。



夏祭り実行委員長 熊崎宏紀

今回は去年に引き続き、共寿夏祭りにお招き頂きありがとうございました。私たち飛騨萩原御前太鼓保存会は、下呂市内を中心に和太鼓の演奏活動をおこなっております。今回のようなボランティア活動もあるのですが、共寿さんのような綺麗な施設で、また温かいスタッフの皆様のフォローのもとで演奏させて頂き、とても楽しかったです。今後も共寿さんに呼んで頂けるよう、幅広い年齢層の方に楽しんで頂けるような演奏を追及していこうとおもっておりますので、是非またお声をかけて下さい。今回は本当にありがとうございました。

飛騨萩原御前太鼓保存会 若手代表 熊崎佑平



毎年、夏祭りに飾る提灯は古関区よりお借りしています。今年も区長さまはじめ区の福祉委員の皆様のご厚意によりお借りすることができました。いつもありがとうございます。

8月より共寿のホームページが公開となります(一部工事中あり)。

内容は随時更新していきますので、是非一度ご覧下さい。

アドレス:<http://kyojukai.jp/>



ひだまりだより

今年も中庭の畑に夏野菜が育っています。キュウリにプチトマトにししとう、初の試みで小さなメロンにも挑戦しています。利用者様も、職員と一緒に草取りや水やりなどのお世話をしてくださっています。



今年もほんの少しではありますが、利用者の皆様に旬の味、夏の味を楽しんで頂きたいと思っています。

さくらだより

今年初めて、さくら棟の中庭にグリーンカーテン、あさがおに挑戦中です。6月に種まきを行ない、毎日入所の方と水やりをしています。1ヶ月ほどが過ぎ、つぼみがいくつか付き始めました。梅雨明けと同じころには咲きそうで、皆さんと楽しみにしている毎日です。来所の際は、一度のぞいてみてください。



高齢者の熱中症予防 ~ 室内でも油断は禁物

熱中症は乳児から高齢者まで年齢を問わず幅広い世代が発症します。その中でも、高齢者の発症割合が半数を占めているのをご存じですか? 「うちのお婆ちゃんは、いつも室内に居るから大丈夫!」なんて思っている人は大間違い! 高齢者の熱中症発症は、60%が室内にいる状態で発症しているのです。熱中症になりやすい季節です。高齢者がみえる御家族は予防や対策を今一度ご確認してみてください。

●熱中症予防は室内でも行いましょう。

室内に温度計を置きましょう…高齢者がみえる家庭は室温28℃が目安です。

こまめに水分補給をしましょう…高齢者の方は喉の渇きを感じにくくなっています。

エアコンを上手に使いましょう…窓を開けているだけでは温度はさがりません。

入浴や寝る時も気をつけましょう…入浴、就寝中の寝汗では体内の多くの水分が失われます。

●熱中症かな?と思ったら

- ①涼しい場所へ移動させる。
- ②衣服を脱がせ身体を冷やす。
- ③意識があれば水分補給

熱中症の症状

頭痛、めまい、気分が悪い、手足のしびれ、返事がおかしい、意識消失、けいれん、いつもと様子がなんとなくちがう…



上記の対処法を行っても改善がみられない場合には直ちに医療機関に受診して下さい。

高齢者の方は私たちが想像する以上に、身体の機能が弱っています。普段から注意し、予防を習慣化することで熱中症の発症を抑えられます。

リハビリコーナー



子どもの頃に誰もが一度はやったことがあるラジオ体操。運動会の準備運動として、夏休みの朝の行事として、さまざまな場面で日本人にはおなじみの体操といえるでしょう。

ラジオ体操が始まったのは、1928年、通信省簡易保険局によりつくられた「国民健康体操」です。80年以上も続いています! 戦後に「ラジオ体操第一」に改良されてからも60年以上たった今でも続いています。

共寿ひだまり棟でも開設より毎朝ラジオ体操を行っています。最近では事務室次長も参加して利用者様も大変喜ばれ体操をされています。

実はラジオ体操はわずか3分14秒(ラジオ体操第一のみ)という短い時間の中に、基本的な運動の動きがすべて組み込まれた、非常に計算された体操です。しかも子どもからお年寄りまで幅広い世代ができます。体の血流と筋肉の弾力性が改善し、体本来が持つ力が引き出されるので、肩こりや腰痛が和らぐ可能性があるのぜひ皆さんも行ってみてください。

効果を最大限に出すには? 「継続すること」

引用 <http://bihada-mania.jp>