



共寿

検索 http://kyojukai.jp/

発行:老人保健施設共寿 広報委員会

7月21日(日)、毎年恒例の「共寿納涼夏祭り」を開催しました。今年も盆踊りやバルーンアート等の催し物 や、バザーやゲーム、ビンゴ大会など、大いに盛り上がりました。今年は梅雨明けが遅く、祭り当日も雨で気 温は低めでしたが、利用者様に夏を感じていただけたらとても嬉しく思います。そして、家族様や催しに参加 してくださった、トッチーさんや、盆踊りの皆様、運営のお手伝いして頂いたボランティアの皆様、本当にあり がとうございました。是非また次回もよろしくお願いします。































女子会?? …「皇樹の杜(萩原町四美)」へドライズ・・・

7月13日(土)、ひだまり棟の利用者様と、萩原町四美にある『皇樹の杜』へドライブに出 かけました。「さあ出発!」という時にパラパラと雨が…。本降りになりませんように、と願 いながら向かいました。現地では平成18年5月に「全国植樹祭」が行われたことを話し ながら、雨宿りも兼ねて全員ステージに上がりました。当時の様子の案内板の天皇陛下 (現上皇陛下)の写真に手を合わせられる方もいらっしゃいました。 職員からの色々な質 問に答えていただく形で、おしゃべりが盛り上がりました。最後に、お茶とお菓子を食べ て帰ってきました。





限られた時間でしたが、心配した雨も本降りにはならず、たくさんの緑に囲まれて、皆さ ん笑顔で良い時間を過ごすことができました。「今日は楽しかった」「またどこか行きたい な」と話して下さる利用者様の笑顔をとても嬉しく思いました。





介麗又夕w7募集中 (京春卒第予定者。中益採用者)) 第し《比共春野游空まで!

七夕節(竹付(でだきい様)

ひだまり棟ホールにて笹を設置し、利用者の皆様に短冊 に願い事を書いて頂きました。

『健康に過ごしたい。』『遠くに旅行に行きたい。』等々、思い思いに書いて頂きました。

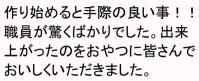
飾り付けの製作も 一緒に行い、華や かな笹飾りに仕上 がりました。





朴葉寿司作り(きくらき)

5月に入り、朴葉寿司の季節になり、利用者様から地域の朴葉 寿司のお話がちらほら出たのを きっかけに、皆さんで作ることに しました。







★委員会活動紹介★

教育委員会の活動

各委員会と連携を図り、定期的な学習会を実施しています。5月には外部講師を招き、利用者様に安全に暮らしていただけるよう、介護における「事故防止」の基本知識を学びました。食事や入浴の場面を想定し、どこに危険があるかをグループワークで話し合い、想像力を働かせ危険を予知することで事故を防いで行くことを学びました。

今後も学習会を通して職 員の介護技術、知識の向 上等に努めてまいります。

防災委員会の活動

シェイクアウト訓練を毎月第1月曜日に短時間(1分程度)実施しております。シェイクアウト訓練とは、地震の揺れから命を守るための、 ①「姿勢を低く」②「頭を守る」③「動かない」という3つの動作を身に着けるための地震防災訓練です。

動かないことの大切さを頭では理解していても、 実際に地震が発生するとパニックに陥り、安全な 場所を求めて移動してしまう危険があります。そ のため実際の地震発生時に、適切かつ迅速に行 動できるように、日ごろの訓練が欠かせません。 共寿では、利用者様、職員が共に、身の回りにあ る座布団などで、頭を覆い、自分の身を守る行動 を身に付けるという、大切な訓練を体感していた だいています。







①清潔=細菌を付けない

- ・手指や調理器具に付いた細菌によって食品が汚染(二次感染)されることもある。
- ・新鮮な食材を使い、手指や調理器具、容器類は食品を扱う前によく洗浄・殺菌する。

②迅速=細菌を増やさない

- ・細菌は時間の経過とともに増殖する。
- ・購入した食材は冷蔵庫で保管する。残った料理は室温で長時間放置しない。

③加熱=細菌を殺す

- ・食品の中心部分まで熱を通す。
- ・熱に強い細菌や毒素もあるので、加熱すれば大丈夫という過信は禁物。

★熱中症は暑い日に起こりやすいのですが、みんながそれほど暑いと思わない程度の気温でも、熱中症の症状を起こす人はいます。その人の年齢、体調、病気、水分の取りかた、住居の環境、運動や労働の程度、暑さに慣れているかといった、いろいろな要素がからんで、熱中症は起こったり、起こらなかったりするのです。熱中症をよく知って備えをすれば、暑い季節をじょうずに乗り切ることができますから、熱中症についての常識的な知識を身につけておきましょう。

熱中症には、大きく分けて4つの病型があります。

熱失神・・皮膚血管が拡張することにより血圧が低下し、脳の血流が少なくなるために、めまい、失神などの症状が現れます。顔色が真っ青になり、呼吸回数が増え、脈は速く、しかし弱くなり、唇のしびれがおこることもあります。長時間立っていたり、座った姿勢から立ち上がったとき、運動の後にも起こります。

熱疲労・・大量の汗をかいて体内の水が失われ、水分の補給が追いつかずに脱水を起こしたときの症状で、脱力感、倦怠感、めまい、頭痛、吐き気などが見られます。汗からは塩分も失われますから、水だけを飲んでもなかなか回復しません。

熱けいれん・・大量に汗をかいたとき、血液の塩分濃度は高くなります。しかし水だけを補給すると、血液の塩分濃度は 反対に低くなり、その結果として足、腕、腹などの筋肉に痛みを伴ったけいれんが起こります。暑い環境下で長時間の 運動をするなどで、大量の汗をかいたとき起こることがあります。

<mark>熱射病・・</mark>高温環境下で激しい運動をするなどで、体温が高くなって(40℃以上)脳の温度も上昇し、中枢の神経機能が 異常を起こした状態です。頭痛、吐き気、めまいなどに続き、何かを聞かれても反応が鈍くなったり、おかしな言動や行 動が見られたり、意識がなくなったりします。全身の臓器に障害が起こったり、死亡の危険性も高い状態です。