

あさがおの郷探訪



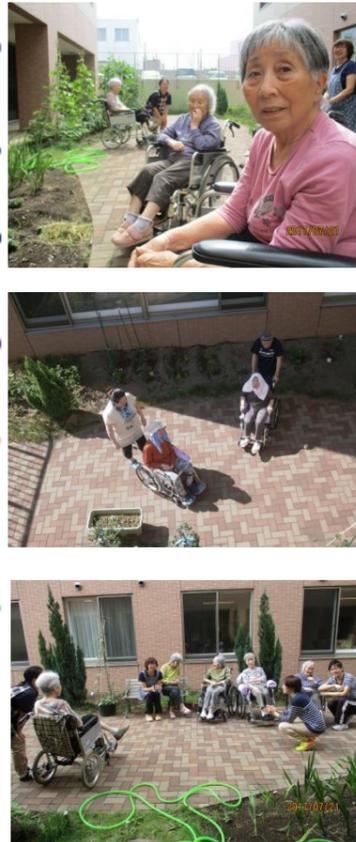
あさがおの郷に入って約1年ちょっと経った編集担当が当施設を探訪し活動や施設内を紹介していきます。

調理レク



1面では焼肉レクを紹介しましたが、こちらは午後の時間ニスイーツを作りました！暑い日に爽やかな味を楽しませておりました！

庭涼み



この季節になると、中庭で過ごす日が増えます。夏の歌を歌ったり、日陰で涼んだり、皆さん夏の雰囲気を楽しんでおりました！

新入職員



当施設で7月から看護師として働いております鈴木 弥生さん(左)と、ユニット健で介護職員として働いております澤田 育美さん(中)です！どうぞよろしくお願致します！

編集後記

暑い日が続くと、クーラーが欲しくなります。ただ、またこの先にまだまだ暑い日が来るかわからないので、今年はやめて来年こそは早めにクーラー買う！と決めるのですが、実際に翌年になってみると実際は買わず、来年は買う！の繰り返し…。恐らく来年も繰り返しそうです。

吉田 真吾

月寒あさがおの郷広報誌

あさがおにゅーす

第65号
平成29年8月号

焼肉レク

暑い日が続中、焼肉レクを行いました！室内で行いましたが、夏の様相を楽しませておりました！



栄養士高木さんの 栄養最新ニュース

熱中症を予防しましょう

そもそも熱中症って？

人の体は常に熱を作り出す一方で汗をかいたり、皮膚から熱を逃がす事で体温の上昇を抑えています。このような体温の調節機能がうまく働かず、体内に熱がこもって体温が異常に上昇する事で熱中症が起こります。特に高齢者の方は体温調節機能が低下している為、体に熱がたまりやすくなります。



どんな症状が現れるの？

自覚症状としては、ズキズキとする頭痛や眩暈、吐き気、立ちくらみ、体のダルさなどが上げられます。また、暑い場所にいるにもかかわらず全く汗をかかなくなったり、皮膚が乾燥したり、触ると熱を持っていたりすると危険信号です。



予防するには？

- 1、気温や湿度を知りましょう・・周りの環境の危険度を知って行動しましょう。
- 2、室内を涼しくしましょう・・日差しのない室内でも高温多湿・無風の環境は熱中症の危険が高まるので冷房・扇風機などを利用し涼しく風通しの良い環境にしましょう。
- 3、水分補給をこまめにしましょう・・のどが渇く前に定期的な水分補給をしましょう。
- 4、お風呂や寝るときにも注意しましょう・・入浴中・就寝中でも体の水分が失われていくので気が付かないうちに熱中症にかかることがあります。入浴前後に十分な水分補給をしたり、就寝前に枕元に飲料を置いておくといいです。
- 5、外出するときは体調に十分配慮しましょう・・汗をかいて水分が失われたり、日差しの影響を受けやすくなってしまいます。帽子をかぶる、日傘をさすなどして、水分や休憩を十分とって無理をしないようにしましょう。



デイサービスより



イオン平岡外出レク



7月24日と27日にイオン平岡に買い物レクに行ってきました。お好みの服を購入された方やウインドウショッピングを楽しまれた方、おいしいアイスを食べた方など、皆さんそれぞれ楽しんでいました！

お知らせ

すでに皆様にお手紙でお知らせしていますが、毎年この時期にご自宅に届く「介護保険負担割合証」という、うぐいす色の証書を確認させていただきたく、まだご持参頂いてない方はご利用時にお持ちいただけたらと思います。よろしくお願いたします。

今月の予定

- ・8月3日（金）：盆踊り
- ・8月23日（水）：中庭バーベキュー
- ・8月31日（木）：特別入浴デー

※利用者さまの人数の関係上、他の曜日からの参加はできませんのでご了承ください。

