

月寒あさがおの郷広報誌

あさがおにゅー市

第77号 平成30年8月発行

七夕飾り作り



8月の七夕に向けて皆様に七夕の飾りづくりを行いました。いざ作り始めるととても真剣に取り組まれておりました。とても素敵な出来栄となりました！





栄養士細川さんの 今月のお話



～経口補水液って聞いたことありますか?～

今年の北海道は、例年に比べ過ごしやすい夏になっていますね。気温が高くなってくると注意したいのが熱中症です。

熱中症は、気温が高いことで、身体の中の水分や塩分のバランスが崩れ、体温の調整機能がうまく働かず、体内に熱がこもり、体温が異常に上昇することで起こる症状です。主に、めまいや立ちくらみ、体のだるさや吐き気、筋肉痛や筋肉のけいれん、頭痛など症状があります。



人間の体は60～70%は水分で構成されており、そのうち5%が失われると熱中症や脱水症状が起きてしまいます。熱中症が疑われる場合は、涼しいところへ移動し水分補給をして安静にすることが大切です。ところで、最近「経口補水液」という飲み物が販売されていますが、ご存知ですか？効果的な水分補給として、水と塩分（ナトリウム）・糖分（ブドウ糖）がある一定濃度で合されると腸内で速やかに吸収されることがわかっています。



この「水・塩分（ナトリウム）・糖分（ブドウ糖）」の3つのバランスに配慮された飲み物が経口補水液です。この効果はすごいもので、軽度～中等度の脱水であれば病院で何時間もかけて点滴をするのと同等の効果がある程です。

当施設でも、経口補水液を使用しており夏場は入所者様も積極的に飲んでいただいています。

←当施設使用 ・AJINOMOTO 「アクアソリタ」

ちなみに私自身、夏の暑さに弱く「脱水かな?」と感ずることがあります。そんなときは、薬局やドラッグストアで経口補水液を購入して飲んでみます。軽い運動時はスポーツドリンクで十分ですが、大量に汗をかいた場合スポーツドリンクでは塩分が低い為です。

この経口補水液、普段はしょっぱくておいしくない飲み物ですが、脱水だと違和感なく飲んでしまうから不思議です。「違和感なく飲む」というのが脱水の指標です。ただし、他の飲料に比べて塩分が高いため、必要な時だけ飲むようにしてくださいね。



デイサービスより



7月の月・水曜日で外出行事としてスシロー西岡店へ行ってきました。いつものデイサービスでの昼食ではなく、一緒にお出かけしてのお寿司で、お話をしながら楽しくおいしくいただきました。やはり皆さんお寿司は大好きですね！



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きたければと思います。よろしくお願いいたします。

今月の予定

- ・8月7日（火）：フラダンスボランティアレク
- ・8月22日（水）、24日（金）：買い物外出レク
- ・8月27日（月）：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。



あさがおの郷探訪



あさがおの郷に入って約2年が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。

スイカ割り



暑い日が続く中、皆様にスイカ割りを行いました。一通り叩いた後は皆様に食べました。一汗かいたあとの味は格別でした！

豊平公園へ



夢を叶えよう企画として数名で豊平公園に行ってきました！様々なお花を見ながらの散歩を楽しまれておりました！

実習生



当施設では様々な学校から実習生を受け入れております。今回は東北福祉大学通信教育学部から本間 やちよさんが来られておりました。6月～7月まで社会福祉士の実習を行っておりました。皆さまご指導ありがとうございました！

地域清掃



地域清掃を行いました。前回、前々回は雨で中止が続いてこともあり、ゴミが多いかなと思われましたが、地域の皆様の心がけが良いこともあり、ゴミはかなり少なかったです。これから冬まで実施していきます！

編集後記

7月に広報講習会に参加してきました。講習では新聞に似せた広報誌作りを体験してきました。自分がいつも作っているこの広報誌と違ったフォーマットで参考になることが多かったです。もしかしたらその内に広報誌の作りが変わるかもしれません…。逆に面倒で変わらない可能性もあります。そこは気分次第です(笑) 吉田 真吾