

月寒あさがおの郷広報誌

あさがおにゅーす

第78号 平成30年9月発行

夏

祭

り

8月18日に夏祭りを開催しました！当日は天気や気温がちょうど良く、過ごしやすい気候でした。今年は例年と同じく神輿に加えて太鼓やよさこいの踊りの2つのプログラムを楽しんで頂きました！出店にゲームも皆様楽しまれておりました！

千廣ナースの〇〇の薬

～熱中症について～



北海道は一気に涼しくなりました。

短い夏も終わって一安心と思うかもしれませんが、冬は暖房設備が整っている北海道は冬でも熱中症になりやすい事をご存じでしょうか？

今回は、先月の経口補水液の話のときに簡単に触れた熱中症について詳しくお話をしたいと思います。

熱中症は高温多湿な環境に私たちの身体が対応出来ない事で生じる様々な症状の総称をさします。

1. 熱中症の症状

- ① めまいやほてり（初期症状）
- ② 筋肉痛や筋肉のけいれん
- ③ 体のだるさや吐き気
- ④ 汗が拭いても止まらない又は全く汗をかいていない（中期症状）
- ⑤ 体温が高い、皮膚が赤く乾燥している
- ⑥ 呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない（重篤な症状）
- ⑦ 水分補給ができない

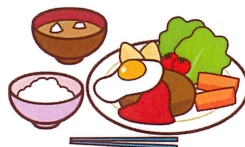


※上記の初期～中期症状では涼しい感情へ移動して衣服を緩めましょう。また、身体の大い血管のある場所（足のつけねや首・脇の下）を冷やし水分をとりましょう。

重篤な症状が出ている場合はすぐに医療機関を受診して下さい。

2. 熱中症の予防

- ① 高齢者は厚さを自覚しにくくなっており認知症がある方は気温に適切ではない服装をしている事があります。服装やエアコン・扇風機などで涼しい環境を整えましょう。
- ② 気温の高い日は外出を慎重に検討し長時間の外出は控えましょう。
- ③ 高齢者は体力が落ちています。睡眠や食事が不十分になると重篤化しやすくなる為、睡眠と食事を十分に取しましょう。
- ④ 水分をこめに取りましょう。



これからの季節は涼しくなっていきますが、熱中症の危険はどの季節でもあります。皆様 注意していきましょう！

デイサービスより



8月22日、24日の二日間、ラソラ札幌（旧 イーアス札幌）へお買い物レクに行ってきました。店内は広くて色々な店舗が入っており、皆さん目当てのものを探しながら店舗を周り、お買い物を楽しんでいました。最後はソフトクリームを食べてお腹も満足して帰りました。

新入職員紹介

7月中旬に入りました作業療法士の小林舞子です。今までは病院でリハビリの仕事をしていました。デイサービスで働くことは初めてなので戸惑うこともあります。頑張りますのでよろしくお願いします。



今月の予定

- ・9月13日（木）：敬老会
- ・9月25日（火）：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。

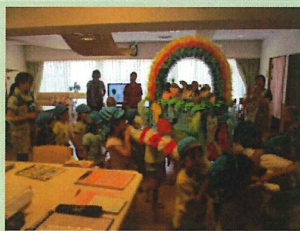


あさがおの郷探訪



あさがおの郷に入って約2年半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。

こども神輿



地域にある保育園の園児が自分たちで作ったお神輿を担いで施設に来てくれました！若い子ども達の元気な姿を見て、皆様も元気をもらいました！



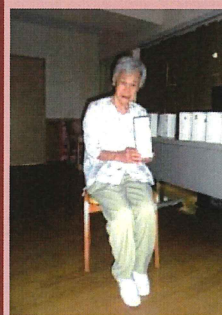
すいか割り

先月も一度施設内で行いましたが、先月に行えなかったユニットの方々と、今度は外でスイカ割りを行いました。外で行うと雰囲気も出て皆様楽しそうに参加されておりました！

避難訓練



当施設では年に数回、避難訓練を行っております。何度も行っても手順を忘れる事があり、日ごろの心がけが大切だと痛感しました。避難訓練に合わせて今回は消火訓練も行い、普段触ることのない消火器の使用方を学びました。



灯籠作り

お盆の時期に灯籠を作りました。灯籠の穏やかな明かりに皆様癒されました。

編集後記

夏時期は様々なイベントがあり、広報誌の内容も充実するのですが、まれにイベントが少ない月がどうしても出てきます。そういった時は施設内をぶらっと歩き、庭に咲いている花や、屋上の写真を撮り、それを載せてしのいでいます。今後そういった記事があった際はネタに苦しんでいるなど温かい目で見てください(笑)。吉田 真吾