コミ白通信

平成29年5月
第151号

発行：広報委員会

皆さま、いきなりではございますが「レモンカフェコミ白」をご存知でしょうか？昨年１０月、当施設の地域貢献の一環として札幌市の認証を受け「レモンカフェコミ白」をオープン致しました。札幌市認知症カフェ認証事業とは認知症の人と家族、地域住民、専門職の誰もが参加でき集うカフェです。

毎月１回（第２水曜日１４：００～１６：００）、当施設の１階レク室にて、職員及び関係者によるミニ講座など、毎月内容を替え、カフェを開催し約２０名のお客様にご利用頂いています。あわせて、マッサージ器を配置しているリラックスコーナーや、毎回、渓仁会グループである㈱ハーティワークスにご協力頂き、福祉用具の展示や、体験コーナーも設置しております。参加費１００円を頂き、コーヒーやお茶菓子を提供しております。当施設のあらゆる専門職も参加しておりますので、小さなことでもお気軽にご相談してみてはいかがでしょうか。

このカフェの名称の由来ですが、国の新オレンジプランに介護者支援の一つとして「認知症カフェ（オレンジカフェ）の開設」が明記されてます。その「オレンジ」とコミ白の『白』を混ぜ合わせるとレモン色になるためこの名称にしました。

まだ、開店間もなく、皆さまのご要望に応えられていない点もあるかと思いますが、少しずつ発展し、どなたでも参加してホッとしてもらえるカフェを目指し継続して参ります。ぜひ、カフェへのご来店をお待ちしております。　※今後の開催内容は下記のスケジュールを参照願います。

通算回	日時	内容	担当
第１０回	７月１２日㈬ １４：００～	低栄養の予防について	管理栄養士
第１１回	８月９日㈬ １４：００～	多世代交流 地域の子供との交流会	事務局
第１２回	９月１３日㈬ １４：００～	介護福祉用具説明、体験 こんな便利なものがあります！	㈱ﾊｰﾃｨｰﾜｰｸｽ
第１３回	１０月１１日㈬ １４：００～	感染について	看護師

介護老人保健施設コミュニティホーム白石
〒003-0024
札幌市白石区本郷通3丁目南1番35号
☎011-864-5321

コミュニティホーム白石は、
在宅復帰・在宅療養支援機能加算を算定しています。

『熱中症』についてのお話し

施設ケア部　看護課

これから暑くなる季節がやってきます。脱水症、熱中症、熱射病が起きやすい季節です。これらの症状の正しい予防法についてお話したいと思います。

原因

水分と塩分の不足で起こります。気温の上昇により私たちの体温も上昇します。すると体は汗をかくことで体温を下げようとします。その汗に、水分だけでなく塩分も含まれています。この両方が失われることで脱水症となります。

症状

血液の量が減少し、血圧が低下してふらふらします。また、体がだるくなったり、脚がつったり、しびれたりすることもあります。ひどくなると意識障害やけいれんなどを起こすこともあります。なりやすい環境：気温が高い、ムシムシする、日差しがきつい、風がないなどの状態があると部屋の中でも注意が必要です。

予防法

①涼しい環境と冷却：無理をせずクーラーや扇風機を使用し、適度な気温や湿度を保ちましょう。体を冷やすのも方法の一つです。

②水分と塩分の補給：水分を補給する時は、合わせて塩分も補給しましょう。スポーツドリンクや経口補水液、水や麦茶に塩や梅干しを足してもＯＫです。

③日頃からこまめに水分補給：のどが渇いてないから、汗をかいてないから大丈夫と思いがちです。尿の色が濃い、量が少ない場合はすでに不足が起こっています。喉が渇く前からこまめに水分、塩分の補給をしましょう。

睡眠不足、体調不良、飲酒、朝食を食べないなどは熱中症に影響を与える恐れがあります。毎日の健康管理も熱中症予防には大切なことです。

皆様で熱中症を予防して暑い夏を乗り越えましょう。

ホームページにも色々な情報・お知らせなど掲載しております。ご覧下さい！！

ホームページ：　コミュニティホーム白石　検索

メールアドレス：　ｋｏｍｉｓｉｒｏ@ｋｅｉｊｉｎｋａｉ.ｏｒ.ｊｐ

編集後記：
花粉症がつらいです(T_T)
早く、夏になってほしいです！！　　Y★T

居宅介護支援事業所　介護支援専門員
谷口　眞一（たにぐち　しんいち）

出身地：根室市

趣味・特技：スキー、キャンプ

読者へ一言：新卒ではないので、フレッシュさに欠けるかもしれませんが（笑）その分、元気だけは皆さんに負けずにいたいと思います。

どうぞ　よろしくお願いいたします。

職員紹介リレー

皆様初めまして。ヘルパーステーション（訪問介護員）の**河野　亜希**と申します。

私は、東京都八王子生まれの、稚内育ちです。コミ白でお世話になってから 8 年、未熟な私ですが、たくさんの方々に支えて頂き今日まできました。この場をお借りしてお礼を申しあげます。

　さて、私には今年 86 歳になる母がいます。稚内で一人暮らをしています。南国育ちのためか明るく、前向きな性格で、帰省するたびに元気をもらっています。一人で飛行機に乗り故郷の鹿児島に墓参りに行く活動的な母で、3 年後東京オリンピックを見に行くと張り切っています。そんな母に負けない様、笑顔でご利用者様のお宅に訪問できるように頑張ろうと思います。

　みなさま、これからもよろしくお願いします！！

★新人職員紹介★

４月より、コミ白の新たな仲間に３名の職員が加わりました。
みなさんに早く顔と名前を覚えていただきたく簡単にですが
ご紹介させて頂きます。施設等で見かけたら気軽に声を
かけてください！！

施設ケア部　介護員
塚本　貴大（つかもと　たかひろ）

出身地：札幌市

趣味・特技：歌、剣道

読者へ一言：「吾日に吾が身を三省す」この言葉を胸に、日々自分の成長に努めていきたいです！！

白石区第１地域包括支援センター
主任介護専門員
阿部　弥生（あべ　やよい）

出身地：釧路市

趣味・特技：なし

読者へ一言：地域の皆様に貢献できるように業務に励みたいと思います。