

ひろさわだより

嵐山寮特別養護老人ホームひろさわ

令和4年7月

第12号



社会福祉法人 嵐山寮

電話 075-871-3030

FAX 075-871-3200

梅雨が明け、真夏到来の季節が近づいてきました。夏が始まると日々の猛暑に見舞われ、熱中症になりやすい為、こまめに水分補給やバランスの摂れた食事等が重要とされています。また、新型コロナウイルスも終息が見えない状況ですが、今後とも引き続き感染症対策を徹底して今年の夏を乗り切って行きましょう！

季節の花: 向日葵



向日葵の花言葉には、【憧れ・情熱・あなただけを見つめている】といった素敵な花言葉があります。また、バラの花でも本数によって素敵な意味合いがありますが、向日葵にも本数によって素敵な意味合いがあります。代表的な物は、【99本で永遠の愛】といった豆知識があります。

イベント

7月

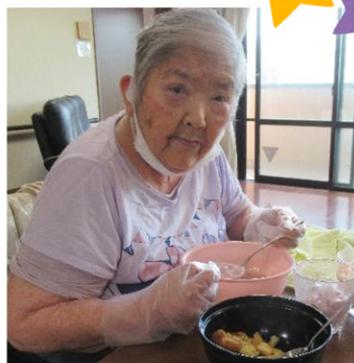
七夕 笹の飾り付け
誕生日会

8月

夏のお祭り企画
五山の送り火(16日)
誕生日会



三条北ユニット



6月生まれの方のお誕生日を手作りパフェでお祝いしました!皆様には、盛り付けを手伝って頂き、フルーツ缶やフルーツを使った素敵なデザートが完成しました☆



写真撮影時にマスクを外している事があります。

四条北ユニット



パイナップルケーキを食べました！
皆さん、すごくびっくりして喜んでおられました！

四条南ユニット

実習生の皆さんが企画して下り、スイートポテト作をすることに！
混ぜたり絞ったりと、やる事がたくさんも
でも、最後は皆さま笑顔でお腹いっぱい頂きました



看護師から

仲夏の候、皆様にはお健やかに過ごしの事とお慶び申し上げます。
暑さに伴い、『熱中症』になるリスクが高まっています。

<熱中症が疑われたら>

【涼しい場所へ】

・冷房が効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ避難する

【体を冷やす】

・衣服をゆるめて、首の周り、脇の下、足の付け根などを冷やす

【水分補給】

・水分、塩分、経口補水液などを補給する

◎水分・塩分補給をしても症状が改善しない場合は、医療機関を受診しましょう。

自分で水が飲めない、意識がない方がおられたら、すぐに救急車『119』を呼びましょう。

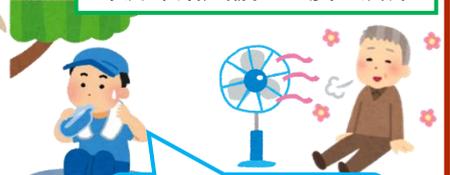
日傘・帽子、日陰を利用



<予防が大事です！>



冷房や扇風機で温度を調節



水分をこまめにとる



ひろさわだより

嵐山寮ひろさわショートステイ

令和4年7月

第12号



社会福祉法人 嵐山寮

電話 075-871-3020

FAX 075-871-3200

梅雨が明け、真夏到来の季節が近づいてきました。夏が始まると日々の猛暑に見舞われ、熱中症になりやすい為、こまめに水分補給やバランスの摂れた食事等が重要とされています。また、新型コロナウイルスも終息が見えない状況ですが、今後とも引き続き感染症対策を徹底して今年の夏を乗り切って行きましょう！

季節の花: 向日葵



向日葵の花言葉には、【憧れ・情熱・あなただけを見つめている】といった素敵な花言葉があります。また、バラの花の本数によって様々な意味合いがあるように、向日葵にも本数によって意味合いがあります。代表的な物は、【99本で永遠の愛】という意味を持つそうです。

今後のイベント

7月

七夕 笹の飾り付け
お風呂の日 (温泉気分♪)
誕生日会
チーズたこ焼き

8月

夏のお祭り企画
五山の送り火 (16日)
誕生日会
かき氷レク



いも餅作り



いも餅作りはとても楽しんでもらえたみたいでご利用者様から好評でした♪

※写真撮影時は、マスクを外している場合がございます。

日常の様子





ひろさわ医務だより

仲夏の候、皆様にはお健やかに過ごしのこととお慶び申し上げます。

暑さに伴い、『**熱中症**』になるリスクが高まっています。

<高齢者は特に注意が必要です！>

◎原因その1：体内の水分が不足しがちです

高齢者は、若い人よりも体内の水分が少ない上、体の老廃物を排出する際にたくさんの尿を必要とします。また、つい、トイレに行く回数を減らしたいために、水分を飲むのを控える方が、結構いらっしゃいます。



トイレに何回も行きたくないし、あんまり飲まないようにしよう

危険です！

その2：暑さに対する感覚機能が低下しています

加齢により、暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなります。

実は、「喉が乾いた」と感じる時には、すでに身体にとって水分が不足している状況であり、つまり軽度ではありますが脱水症状を起こしている状態なのです。

その3：暑さに対する体の調節機能が低下しています

高齢者は体に熱がたまりやすく、暑い時には若年者よりも循環器系への負担が大きくなります。

<熱中症の症状>

◎次のような症状があったら、熱中症を疑いましょう。

- ・めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、気分が悪くなる
- ・頭痛、吐き気、体がだるい、体がぐったりする
- ・意識障害、けいれん、体が熱い



<熱中症が疑われたら>

【涼しい場所へ】

・冷房が効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ避難する

【体を冷やす】

・衣服をゆるめて、首の周り、脇の下、足の付け根などを冷やす

【水分補給】

・水分、塩分、経口補水液などを補給する



<熱中症は予防が大切です！>

日傘・帽子、日陰を利用

冷房や扇風機で温度を調節

水分をこまめにとる

※持病をお持ちの方は、主治医にどの程度の水分摂取を行えばよいのかご相談ください。

◎水分・塩分補給をしても症状が改善しない場合は、医療機関を受診しましょう。

自分で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車『119』を呼びましょう。

☀️ 厳しい暑さが続きます くれぐれもご自愛くださいませ 🍀

