

内科 大薬先生

連日暑い日が続いており、熱中症の患者さんが多くなっています。今回は熱中症についてお話します。

熱中症は気温の条件だけではなく、人間の体調や暑さに対する慣れなどが影響します。

◎**注意が必要な時期**⇒気温が高い・風が弱い・湿度が高い

◎**特に注意が必要な人**⇒持病のある人・高齢者・幼児・体調の悪い人・肥満の人・暑さに慣れていない人

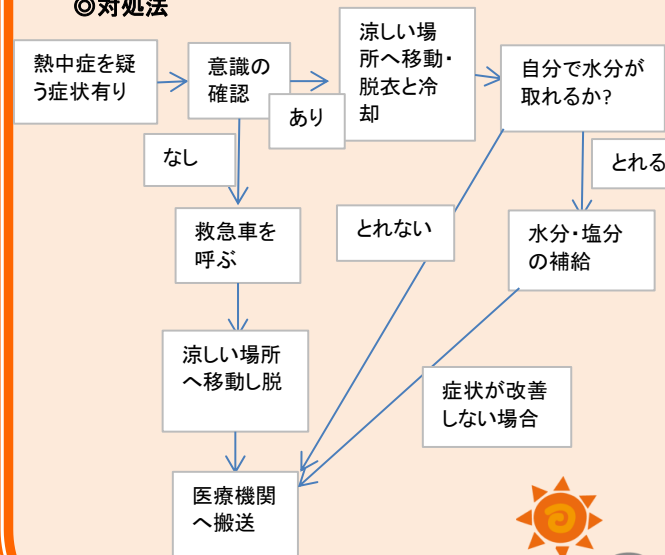
◎**こんな症状があったら熱中症を疑いましょう**

軽症⇒めまい・たちくらみ・筋肉痛・汗が止まらない

中症⇒頭痛・吐き気・身体がだるい・虚脱感

重症⇒意識がない・痙攣・高い体温・呼びかけに対し返事がおかしい・まっすぐ歩けない

◎対処法



心療内科クリニック 三瀬先生

長野県は、日本有数の温泉地です。もちろん、その県の広さが大きい事もありますが日帰り温泉で行ける温泉の数は日本一で、手軽に温泉が楽しめる場所でもあります。今回は長野市内の日帰り温泉を紹介しします。善光寺すぐそばにある「うるおい館」は源泉かけ流しのナトリウム塩化温泉。露天風呂もあって非常に温まるお湯です。また「加賀井温泉一陽館」は古い造りの哀愁ある温泉で炭酸カルシウム泉です。比較的ぬるい温度ですがその分長く浸かれることも出来、炭酸が体をじんわりと温めてくれて心も体もフレッシュしてくれますよ。どちらも何度もお邪魔したことのある温泉ですので長野観光の際にはおすすめです。

在宅往診部 訪問リハビリ 藤澤理学療法士

はじめまして。私からは夏バテについてお話ししたいと思います。夏バテとは日本の蒸し蒸した夏が原因で起こる「体がだるい」「食欲がない」などの体調不良の総称のことです。今年のように猛暑日が続くと、徐々に自律神経が乱れ、身体各所に機能低下が起こります。その対策としては①マイルドな空調設定(外の温度と5℃以上離れていると身体が上手く対応できない場合が多い)②栄養バランスの整った食生活(冷たい麺類に偏らない)③こまめに水分補給④汗をじんわり書く程度の軽い運動が挙げられます。まだまだ暑い日が続くことが予想されますので、上記に挙げた対策を参考に生活しましょう。



在宅往診部 歯科医師 柳瀬先生

唾液の分泌がいいと、食べ物を飲み込みやすくなったり、お口の中を綺麗にしてくれたり抗菌作用が合ったり、粘膜を守ってくれたりといいことばかりです。

暑くなってきて熱中症に注意するとともに、水分を良く摂ってお口の中も潤わせ、しっかりお口の中を綺麗に清掃して体調を整えましょう。



★7月のゆとりあ★



★足立区★花火大会



♪焼きそば作り



♪スイカ割り♪



在宅往診部 内田歯科衛生士

口腔ケアを行う事によって得られる効果は、唾液分泌促進、発熱・誤嚥性肺炎・心臓病。糖尿病の予防等に効果があります。

近年では肺炎の予防のみでなくいろいろな全身疾患と口腔内細菌に関連があることがわかり疾患の予防の為に口腔ケアが各医療分野から重要視されています。



～ お知らせ ～

足立区介護保険課から、利用者様の介護保険負担割合証がご自宅に届いているご家族様は、速やかにゆとりあへご持参して頂きますようよろしくお願い申し上げます。

今月のスタッフ



ゆとりあに常勤として勤務しております。ゆとりあで働き始めてから7年以上が経ち、スタッフの中でも最長期間となります。

……前田です……



今月の私（生活記録から）

| | |
|-----|---|
| Sさん | 立位不安定な利用者様が立とうとなさると、そっと手を差し伸べて下さいます。 |
| Kさん | 「夜勤大変だからこれ食べてね」と言ってご自分のお菓子を差し出して下さいました。 |
| Aさん | 昨日や今日こんなことがあったなど、機嫌の良い日は笑顔で話して下さいます。 |
| Kさん | 午前と午後、居室にてお休みになる時間を設けています。 |
| Aさん | 体操をやりと一番張り切って体操して下さいます。 |
| Kさん | お歌の会がお好きで、皆様に歌を歌うとき一番大きな声で歌って下さいます。 |
| Kさん | 皆様にトランプのパバ抜きをした際、優勝して喜ばれていました。 |
| Wさん | 食後の食器洗いなど、ご自分のものだけでなく他者の食器も綺麗に洗って下さいます。 |
| Yさん | 現在体調を崩されて病院に入院されています。一日も早く回復されてゆとりあに戻って来られるのをスタッフ一同お待ちしております。 |

| | |
|-----|---|
| Kさん | 公園にお連れすると「かわいいわんちゃんだねえ」と言って犬に話しかけていらっしゃいます。 |
| Nさん | 目の前の席に新しい利用者様が入居されて、仲良くお話ししました。 |
| Tさん | 天気の良い日は車椅子を押して公園へお連れするようにしています。 |
| Mさん | スイカ割り大会をして、「私二回割ったのよ」と嬉しそうにおっしゃっていました。 |
| Hさん | スイカ割り大会をして、「今日のスイカおいしかったねえ」と嬉しそうにおっしゃっていました。 |
| Hさん | お天気の良い日は公園に散歩にお連れするようにしています。とても気持ちよさそうに歩いていらっしゃいます。 |
| Aさん | 現在検査入院をされていらっしゃいます。早く元気になってゆとりあに戻ってこられるようスタッフ一同お待ちしております。 |
| Tさん | 6月から入居になりましたが、さっそく話し相手を見つけて楽しそうに話していらっしゃいます。 |
| Kさん | 暇なとき居室にてクローゼットの整理をいらっしゃいます。 |

雨もほとんど降らずに梅雨があけ、更に23年ぶりの取水宣言！！この暑さいつまで続くのやら！！

熱中症対策としてGHゆとりあの利用者様を支援する側のスタッフも、脱水症状にならないように小忠実に水分補給をしながら、室内の冷房をつけて廊下も行き来できるようにしております。夜間も同様に支援しております。

さて、7月21日(金)は防災訓練実施！皆様タオルを持参し急ぎ足で避難・各部署より応援を頂き無事一階まで避難することが出来ました。

7月22日(土)は足立区の花火大会でした。昼食はいつもの食材ではなく豪華な食事に変更、又ご家族様に頂いたくだもの・水菓子を昼とおやつに頂戴いたしました。「私水菓子大好き」ととても喜んでいらっしゃいました。ご馳走様でした。また食後のレクも楽しみました。大変満足されたようです。

御家族様におかれましても、暑さ厳しい折ご自愛くださいませ！今後共ご家族様にご協力を頂くこともございます。どうぞよろしくお願い申し上げます。

GHゆとりあ 施設長 榎本悦子



医療法人社団徳耀会
グループホーム ゆとりあ
120-0003 足立区東綾瀬3-13-11
<http://www.tmhc.jp/>
Tel 03-5616-1094 fax 03-3605-1092

8, August, 2017

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|------------|------------------|------------------|--------------------------|--------------------------|----------------|-----------------|
| | | 1 習字(2F) | 2 内科検診 | 3 口腔ケア フラダンスボランティア | 4 サンドウィッチ作り | 5 |
| 6 | 7 心療内科(2F・3F) | 8 | 9 カラオケ大会 | 10 口腔ケア | 11 山の日 | 12 習字 |
| 13 お盆休み | 14 | 15 | 16 内科検診 新聞ちぎり絵(2F) | 17 口腔ケア 新聞ちぎり絵(3F) | 18 | 19 |
| 20 | 21 心療内科(3F) | 22 日本舞踊ボランティア | 23 | 24 口腔ケア | 25 | 26 夏祭り・歌謡ショー |
| 27 | 28 心療内科2階 | 29 | 30 内科検診 | 31 口腔ケア | | |

★ お天気の良い日は毎日公園散歩
★ 毎日体操

毎月避難訓練を実施しております。いつ震災が来ても対応できるよう万全の備えを心がけております。



今週の献立

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|------|--|--|--|---|---|--|---|
| 朝 | 御飯 味噌汁 納豆 金平れんこん しいたけ昆布 | 御飯 味噌汁 さつま揚げの煮物 しその実和え きやらぶき佃煮 | 御飯 味噌汁 巢ごもり玉子 昆布茶炒め かつば漬け・青 | 御飯 味噌汁 ソーセージソテー 切干大根の和えもの ふりかけ | 御飯 味噌汁 海鮮豆腐ステーキ ピーナツ和え ふりかけ | 御飯 味噌汁 がんもの含め煮 わさび和え 白きくらげ梅しそ和え | 御飯 味噌汁 玉子とじ 青菜のわさび和え ふりかけ |
| 昼 | 御飯 スープ ミックスオムレツ フレンチサラダ 白身フライ | スタミナ丼 味噌汁 ネパネパ小鉢 茄子のさつと煮 小松菜の和え物 | 御飯 味噌汁 メンチカツ 炊き合わせ 小松菜の和え物 | 御飯 スープ アジのトマト煮 水菜サラダ エリンギバター | 御飯 味噌汁 豆腐のピリ辛炒め 海藻サラダ 里芋のだし煮 | 御飯 味噌汁 厚揚げの辛味噌炒め 茄子の冷やし浸し お好み焼き | 御飯 味噌汁 アジの塩酒蒸し 焼きビーフン しそひじき |
| おやつ | カステラ | ロールケーキ | 蒸しケーキ | クリームコンフェ | おせんべい&チョコレート | グレープゼリー | ピーナツパン |
| 晩 | 御飯 味噌汁 サバのカレーソテー パスタサラダ えび団子の炒め煮 | 御飯 お吸い物 サバのみりん漬け 胡麻和え にらと揚げの煮浸し | 御飯 味噌汁 シイラの塩焼き ビーフン炒め ブロッコリーの和え物 | 御飯 味噌汁 鶏肉のおろしかけ 菜の花の炒め物 4種豆のサラダ | 御飯 味噌汁 豚肉と野菜の煮込み もやし炒め きゅうりのゆかり風味 | 御飯 お吸い物 メバルの味噌焼き ベーコンマヨ炒め さっぱり和え | 御飯 お吸い物 豚肉と野菜の煮込み 桜エビの塩炒め 水菜サラダ |
| カロリー | 1359kcal | 1372kcal | 1373kcal | 1359kcal | 1358kcal | 1359kcal | 1360kcal |