

旅川デイ



5月18日午後のレクリエーションの時間に、ボランティアの方がお越し下さいました。皆さん約3年ぶりの三味線演奏を喜ばれ、歌や踊りを楽しまれました。



ボランティアさん大募集！

あなたの余暇時間をお借りできませんか？

旅川デイサービスでは、10時～11時半の間、入浴後の利用者さんの髪を乾かすドライヤー掛けや話し相手、午後のレクリエーションで歌や踊りで楽しませて下さるボランティアさんを募集しています。

詳しくは（担当）酒井までお問い合わせ下さい。

旅川デイサービス ☎ 22-6542

【編集後記】

暑い日が続きますね。今回の夏バテ予防のお話はいかがでしたか？

5月に新型コロナウイルス感染症の位置付けが5類となり、外出する機会も増えたのではないのでしょうか。まだまだ感染の脅威があります。熱中症と共にしっかり予防して元気に夏を過ごしましょう。

【情報開示について】

特別養護老人ホーム福寿園の令和4年度事業報告書、財産目録、貸借対照表、収支決算等決算状況を旅川在宅介護支援センターと福野・旅川の両デイサービスセンター事務所前に掲示いたしておりますので、ご来園の際にご覧ください。

（掲示期間）

令和5年7月13日～8月13日まで

ひ ま わ り
向日葵

令和 5年
夏号



午後のレクリエーションの
時間に、こいのぼり作りをしました。
好きな画用紙を選び、うろこの配
色を考えて、皆さん真剣に仕上げら
れました。

広いホールで泳ぐこいのぼりは、
見ているだけで自然と笑顔になりま
すね。こいのぼりのように元気に過
ごしましょう。

【デイサービスからのお願い】

日頃より新型コロナ感染予防対策にご協力ありがとうございます。

令和5年5月8日からは季節性インフルエンザなどと同じ『5類』に引き下げられましたが、重症化リスクの高い高齢者が多く集まる施設では、これまで通りの感染対策が求められています。

デイサービスではこれまで通りの感染予防対策を行っています。

ご利用時のマスク着用や手指消毒、検温などのご協力を引き続き
よろしくお願い致します。

福寿園在宅広報班

〒939-1531

南砺市院林 92 番地 1

【TEL】(0763) 22-7765

【FAX】(0763) 22-7569

【ホームページ】<http://fukuju.jp>



ちょっと知りたい夏バテ予防の話



熱中症とは

高温多湿な環境に長くいることで徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり体内に熱がこもった状態を指します。

屋外だけでなく室内でも何もしていないときでも発症し、救急搬送されたり場合によっては死亡することもあります。

高齢者の特徴

喉の渇きを感じにくい

汗をかきにくい

暑さを感じにくい



体温を下げるための体の反応が弱くなっており、自覚がないのに熱中症になる危険がある

熱中症にならない為に

- 室温をこまめにチェックし、エアコンや扇風機を活用して部屋の環境を整えましょう！
- 1日8回、コップ1杯の水分補給しましょう！
- 涼しい服装をし、外出時には日傘や帽子を着用しましょう！
- 1日1回汗をかく運動をしましょう！
- 世話をする人は普段と様子が違うと感じたら、すぐに医療機関を受診させましょう！

高齢者を世話する人の注意点

- 「生活」の様子（体調）を確認しましょう！
 - ・元気がない。
 - ・食欲がない。
 - ・熱がある。
- 「からだ」の様子（脱水）を確認しましょう！
 - ・口、唇、舌が乾いている。
 - ・声がでない、かすれている。
 - ・わきの下や皮膚が乾いている。汗がでない。
 - ・皮膚をつまんで元に戻るのに3秒以上かかる。
 - ・外気で冷えていない場合でも、手先や足先が冷たい。
 - ・倦怠感、だるそう、横になりがち。
 - ・トイレの回数が減る。
- 「部屋」の様子（環境）を確認しましょう！
 - ・部屋の温度や湿度を確認。
 - ・風通し、換気、日当たりを確認。
 - ・世話をする人がいない間の過ごし方を確認。

熱中症の症状

こむら返り

立ちくらみ

めまい

筋肉痛

大量の発汗

生あくび

症状がすすむと...

倦怠感

頭痛

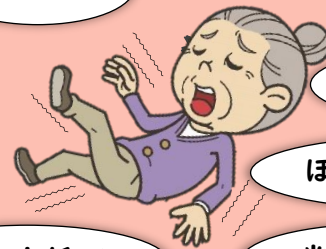
嘔吐

力が入らない

ぼんやりしている

集中力低下

判断力低下



熱中症の応急手当



- + 涼しい場所や日陰のある場所に移動し、衣服を緩め、安静に寝かせる
- + エアコンをつける、扇風機・うちわで風を当て、保冷剤で体を冷やす

首の周り、脇の下、太ももなどの付け根など太い血管を冷やす



飲めるようであれば水分をこまめに飲ませる

※持病をお持ちの方は、かかりつけの医師とあらかじめ相談し、熱中症対策についてアドバイスをもらいましょう。

調理員が教える夏バテしない簡単レシピ



夏野菜の代表トマトは夏バテ予防・解消に効果があります。ビタミンやミネラルが豊富で、汗で排出されてしまうカリウムやカルシウムなど、夏場に摂りたい栄養素が多く含まれ、加熱することでリコピンの吸収率がアップします。

材料を入れて炊くだけなので、とても簡単！ぜひお試しください！！

🍅【トマトの炊き込みご飯】🍅

米2合 (水は1.5合分) 鶏がらスープ 大さじ2
 トマト 中～大 1コ 塩 小さじ1
 ベーコン 1枚 めんつゆ(3倍濃縮) 大さじ1
 しめじ 1パック
 乾燥パセリ(仕上げ用)

その他にも…

南蛮酢が決め手の「豚肉と彩り野菜南蛮炒め」や冷たい「そうめんゆべしゼリー寄せ」なども、暑い時期でも食べやすくおすすめです。

暑い時期こそしっかり食べて、夏バテしない体づくりをしましょう。



材料をすべて入れて炊く



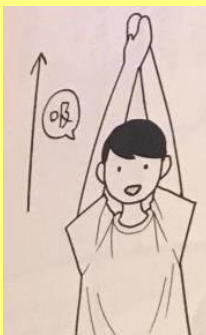
炊きあがり



トマトをつぶしながら混ぜたら完成

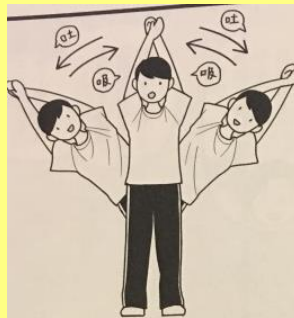
夏バテ予防体操

①体を上に伸ばす



両足を肩幅に開いて立ち、両腕を上げ、肘をグッと伸ばす。両手首を返して手のひらを合わせる。肩甲骨が内側に寄っているのを意識し、息を吸いながら更に手を上へ伸ばす。

③上半身を左右に倒す



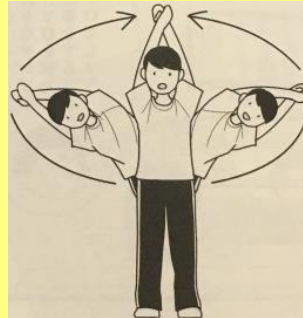
息を吐きながら上半身をゆっくり真横に倒していく。腰回りの筋肉が伸びていることを意識しながら倒す。息を吸いながら体を起こす。反対側も同様に行う。

②上半身を前に倒す



おなかに力を入れ、息を吐きながら上半身をゆっくり前へ倒す。90度まで来たら、息を吸いながらゆっくり戻す。

④上半身を大きく回す



ゆっくり呼吸しながら指先で円を描くように上半身を大きく回す。1周したら逆方向に回す。

※①～④まで1回ずつ朝・夜に行うと良いです！

*「まんがでわかる自律神経の整え方」著者：小林弘幸、一色美穂 参照