

～医務室便り～



今回は熱中症についてお話ししようと思います。

❖熱中症とは

体温が上がり、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節機能が上手く働かなくなったりする事で体温の上昇やめまい、けいれん、頭痛などの様々な症状を起こす病気の事です。

❖予防対策として

こまめな水分補給 1日1.2ℓの水分を6～8回に分けて摂取し、室温は28℃以下に保ちエアコンや扇風機を使用する。（節電も大切ですが入院等になると今後の生活に支障が出るので積極的に使用しましょう。）

普段からバランスの良い食事を摂り、運動や外出時は定期的な休憩をとるようにする。帽子や日傘、服装等で体温調節が出来る様にしておく。

経口補水液を常備しておく、いざという時にすぐ補給が出来ます。

～簡易な経口補水液の作り方～

・水500mlに塩1.5gと砂糖20gを入れ混ぜる。（市販の経口補水液がない時は上記の方法で作る事が出来ます。）

※糖尿病や心臓疾患等で糖分や塩分、水分摂取量に制限のある方は、主治医に経口補水液の飲用に関して確認をお願いします。

予期せぬ体調不良は身近に潜んでおり、誰にでも起こりえるものです。自分の体調を過信せずに簡単に出来る事から予防に努めて行きましょう。

いずみのもり

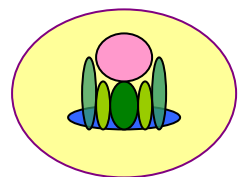


令和4年
8月号

真夏の日差しが照りつける中、蓮やヒマワリの花が空を仰いでおります。

全国各地では、様々な夏の行事が少しずつ復活する中、国内の新型コロナウイルス感染者が過去最多を更新する状況にある為、泉の杜でも感染予防をしながら、可能な範囲で夏の季節を感じて頂けるような壁面飾りやレクリエーションなどの工夫に努めています。

コロナウィルスに加え熱中症など、様々な心配はありますが、皆様もどうかお身体を大切に充実した夏をお過ごし下さい。



社会福祉法人 再命会

泉の杜

電話（代表）079-264-8170

FAX 079-264-8171

URL <http://www.izuminomori.com>

メールアドレス info@izuminomori.com

こんにちは 居宅介護支援センター泉の杜です。

初めまして、居宅介護支援センター泉の杜・管理者の神田です。
毎日暑い日が続いていますが皆様、体調などお崩しにならないでしょうか？
まだまだこれからが“夏本番”。水分補給・環境整え・規則正しい生活（睡眠など）
などに心がけて夏を乗り切ってくださいね。

本日は、私が所属しております「居宅介護支援センター泉の杜」について紹介させて頂きます。「介護が必要となり」自宅で生活して行く事になった場合、様々な課題や不安が発生すると思います。

例えば・・・



・・・などなどです。

私たち居宅ケアマネジャーは、その様なお悩みや相談を聞かせて頂きご利用様が「介護が必要になっても住み慣れた自宅で安心して過ごす事が出来る」お手伝いをさせて頂いております。

介護保険制度をはじめ、市町村・医療機関・民間団体・地域コミュニティ・・・等の様々な社会資源を駆使しお一人お一人に合った支援の提案に努めています。
またご利用様の状況を理解した上で必要な支援の提案を行い寄り添いながらサービスの調整・プラン作成に努めています。

現在、ケアマネジャーは2名体制（女性2名）で勤務しており相談は随時受付しております。お気軽にお問合せ下さい。

TEL 079-264-8180



～栄養課より～

連日の猛暑日が続き、夏バテ気味...という方も多いのではないのでしょうか。
夏バテとは「身体がだるい・疲れやすい」「食欲がない」「よく眠れない」などの夏の暑さによる体調不良の総称です。病気ではないものの放置すれば熱中症の引き金にもつながります。食欲がなくさっぱりしているから...と麺類の出番が多いのではないのでしょうか。麺類は野菜が少なくタンパク質もゼロになりがち。

「栄養不足」→「夏バテ」→「動かない生活」になることも。ビタミンB1はごはんや麺に含まれる糖質の代謝を高める働きがあります。冷やし中華は卵や焼き豚、野菜が加えられ、夏の食事としてはとても理にかなったものといえそうです。プラスアルファで夏をパワフルに乗り切りたいですね。

★夏バテ予防に役立つ食べ物

★梅干しやレモン（クエン酸）

疲労回復やミネラルの吸収を助ける。酸味は食欲増進作用もある

★豚肉や鰻（ビタミンB群）

タンパク質が豊富な上に糖代謝を助ける効果がある。麺類を食べる時は組

★ニンニクやニラ（アリシン）

ビタミンB1の吸収を促進する



4月27日
昼食
握り寿司



6月13日
昼食
あじさい寿司

～事務所より～

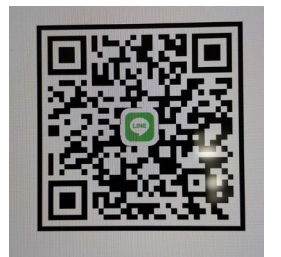
LINE 面会について

新型コロナ発生以来利用者様のお部屋にての面会を2020年2月から中止させて頂きました。

その後、窓越し面会、LINE面会を繰り返しております。

しかし、LINE面会の登録者がまだまだ少ないように思われます。

事務所のLINE Idは“izuminomori1f”です。又、QRコードは右記の通りです。



施設利用料の自動引き落としのお願い。

施設利用料について、自動引き落としのご協力をお願い致します。引落可能な金融機関は但陽信用金庫とJA兵庫西です。詳しくは事務所までご連絡下さい。



ユニット玄関室設置について

2021年12月左記の写真のとおり各ユニットの入口に2枚のドアを付けユニットの玄関室を設置致しました。（全12箇所）普段はドアを開放しており自由に往来できますが、感染症等が発生した場合そのユニットへの往来を制限させて頂いたり、又一次消毒等の処置室としての機能を発揮させています。