

こまめな水分補給で熱中症予防

***高齢者は特に注意。室内での対策もしっかりと！**

熱中症による救急搬送が多いのは高齢者です。体内の水分や塩分などのバランスが崩れ、体温上昇やめまい、けいれんなどの症状が現れます。高齢者は熱中症になったことに気づかないことが多く、症状が重症化する傾向がみられます。実は最も多いのは、室内です。

***入浴前後や就寝前、起床時も水分補給**

熱中症の予防の第一はこまめな水分補給です。スポーツ飲料は塩分に加えて糖分も多く含まれるので、糖尿病などで糖分を控えている人は、半分薄めるなどの工夫をしましょう。経口補水液を利用するのもよいでしょう。

11時から15時の暑い時間帯の外出は避ける、外出時には時々涼しい場所で休むなどがけましょう。日中だけでなく夜間もエアコンを使うなどして、室内の温度や湿度を管理しましょう。

***意識がないときは急いで救急車を**

意識があれば涼しい場所へ移動させ、冷たいペットボトルなどで体を冷やします。意識がない場合は重篤な状態です。すぐに救急車を呼んでください。

まだまだ暑さは続きます。しっかりと熱中症対策でこの夏を健康に乗り切りましょう。

看護師 藤井

熱中症は予防が大切です

熱中症は気温などの環境条件だけでなく、人間の体調や活動に対する疲れなどが影響して起こります。気温がそれほど高くはない日でも、湿度が高い・雨が強い日や、体が暑さに慣れていない時は注意が必要です。

こんな日は熱中症に注意



こんな人は特に注意



熱中症の予防法



***急に暑くなった日や、活動の初日などは特に注意**

人間の体は暑い環境での運動や作業を始めてから3-4日経たないと、体温調節が上手になれません。このため、急に暑くなった日や、久しぶりに暑い環境で活動した時には、体温調節が上手くいかず、熱中症で倒れる人が多くなっています。

***汗をかいた時には塩分の補給も忘れずに**

地域交流室 第17回淡河ふるさとまつりに参加しました！



淡河ふるさとまつりに参加しました。今年には神戸市合併60周年記念とのことで大々的な催しがなされ、バンド演奏から地域の踊り、ヴィッセル神戸マスコットキャラクターの参加まで多種多様な演目があり盛大なお祭りになっていました。うらはは、ジュース・ビールの販売でお祭りの一員として参加させて頂きました。



おてがるフィットネス終了のお知らせ

地域の皆様の介護予防を目的に、平成27年4月より開始いたしました「おてがるフィットネス」も3年を経過しました。その間、「百歳体操」や「ヨガ教室」など地域での介護予防教室も活発に行われるようになりました。うららといたしましては、一定の役割を果たせたのではないかと判断し、平成30年9月28日（金）の営業をもちまして終了させていただくことになりました。これまでご利用いただきました皆様には心より感謝申し上げます。うらはは今後も地域の皆様が自分らしく生きるために心のこもった医療と介護で応援させていただく所存ですので、介護やリハビリに関することはいつでも気軽にご相談ください。今後とも皆様のご愛顧を賜りますようお願い申し上げます。

地域交流室

編集後記

今年の夏は近年まれにみる猛暑でしたね。そこで夏を乗り切るためにビタミンが豊富な豚肉料理を作ってみました。圧力鍋にスペアリブと水をひたひたに入れ、圧力を5分かける。ピンが自然に下がるのを待って蓋を開け中の水を捨て軽く洗う。圧力鍋にスペアリブと焼肉のたれを入れ弱火にかけ絡める。ここで七味、千切りキャベツを横に添えて盛り付けて終わり。これを食べると猛暑を乗り切れました。

圧力がかかっているの、骨が簡単にはずれますよ。一度皆さんも試してください！

2F 介護士 上谷

うららだより 57号

発行日 平成30年9月1日

発行者 山本 正博
編集者 広報委員会



医療法人社団康明会 介護老人保健施設うらら
〒651-1603 神戸市北区淡河町淡河574
TEL 078-950-5177 FAX 078-950-5188
URL: <http://www.roken-urara.jp>



私たちは
地域のみなさまが
自分らしく生きるために
心のこもった医療と介護で
応援します。

「うらら秋祭り」のご案内

今年度より夏祭りから秋祭りにと変更になりました。

秋も深まる季節の中で、うらら秋祭りを楽しんで頂けるようスタッフ一同準備してお待ちしています。

日時 10月28日（日）11:00時受付 11:30開始 13:45終了

食事 焼きそば・コロッケなどをご用意させていただきます。

催し 光の村太鼓、上野丘エーサー隊、淡河・上淡河両婦人会による淡河よさこい、抽選会などを予定していますので、多数のご参加をお待ちしています。

行事・レクリエーション委員会

春だ！花見だ！弁当だ！

4月に道の駅神戸フル・ツフラワ・パーク大沢へお花見にでかけました。今年は桜の開花が例年より早く、花見ができた利用者様はわずかでした。でも、ホテルでの食事を堪能し、話の花も咲かせ、お腹いっぱい、笑顔いっぱいに楽しんでいただきました。「初めてここへ来たよ。よかったわ〜」「道の駅に買い物行きたい!!!」「満腹やわ〜」と利用者様の声。外出する事で気持ちも弾み心も身体もリフレッシュできたようです。来年は何処へ行きますでしょうか？楽しみですね。

デイケア介護士 石野



めんたいパークへ行って来ました

6月18日から23日、お買い物を兼ねた外出訓練に「かぬふくめんたいパーク神戸三田」に行きました。普段なかなか買い物に行くことが難しくなると話される利用者様も試食しながら家族や友人へのお土産を楽しそうに選んでおられました。パーク内はバリアフリーで広々としており、腰をかけて休める場所も多く、めんたいソフトクリームを堪能している利用者様もおられました。利用者様の笑顔がたくさん見られ、私たち職員も楽しいひと時を過ごしました。

デイケア介護士 西山



パンケーキparty

2階ユニットにて6月の誕生会を兼ねてパンケーキパーティを行いました。お誕生月の利用者様に色紙をお渡しして、他の利用者様とハッピーバースディを歌いお祝いをしました。とても良い笑顔で喜ばれ「ありがとう」と言って頂きました。

焼きたてのパンケーキを食べて頂きたいという事でホットプレートでふわふわのパンケーキを焼きました。トッピングには生クリーム、アイスクリーム等から選んで食べて頂きました。トッピングをどれにしようかと迷ったりされていましたが、「おいしかったよ、ありがとう」と言って頂き和やかな雰囲気でした。

2F介護士 伊吹



流しそーめん

8月2日に流しそめんを行いました。普段見られない流れるそめんを一生懸命すくっておられることがとても印象的で、たくさん召し上がられました。

2F介護士 島内



初チャレンジ!
頑張って
とろぞー!!



手づくりポテトチップス作り

7月9日から一週間、デイ利用者様とチンして!!チップス!!カリカリポテトを作りました。施設内の畑で収穫したジャガイモをスライスし魔法の容器?に綺麗に並べレンジでチーン!!ほーら「あ」という間にポテトチップスの出来上がりです!!ちなみに、油はっさい使用せずヘルシー!!皆さん、最初は「作る方は嫌や!食べる専門がええ!」と言われる方が多くおられました。やってみると作るまでの工程が思った以上に楽しかった様で、どんどんポテトチップスが出来上がりました。思っていた以上に味も好評でとても喜ばれました。職員も皆様の笑顔が見れ、また次の企画に頑張る気力となりました。秋には、あま〜いさつま芋を収穫できる予定ですので、皆さん楽しみにして下さい!!

デイケア介護士 喜多



出来たてホヤホヤ!



珈集ドライブ

5月17日と7月25日晴天のなか三木の喫茶店「珈集」にドライブに行きました。外はものすごく暑かったですが、みなさんキンキンに冷えたアイスコーヒーやサンドイッチ、スイーツなど思い思いの物を飲食されました。日頃なかなか見られない利用者様の笑顔もあり喜んでおられました。帰る際には「また連れて行ってな」等の声も聞かれ、次回も楽しんでいただけるような企画を予定したいです。

3F介護士 佐藤



天ぷらparty

8月1日、揚げたての天ぷらを利用者様に提供させて頂きました。皆さま熱々のエビやさつま芋の天ぷらを美味しく召し上がられてました。日頃このような出来たての食事が出来ないため、今回の企画を実施いたしました。皆さま笑顔で天ぷらの出来上がりを待ち遠しそうにされ、たくさん召し上がって頂きました。

3F介護士 渡部

