



平成 29年 葉月号



## ナーシングホーム 2 回目の夏祭り

蒸し暑い日が続いておりますが、皆様、今年の夏、どのようにお過ごしでしょうか？  
ナーシングホームでは、今年も 7 月 18 日に夏祭りを開催しました。

ナーシングホームのご利用者は、昨年より車椅子に座っていらっしゃる方や普通食が食べられない方が増えました。それでも、去年に引き続き行なった盆踊りの時は、「東京音頭」・「炭坑節」の曲を聞きながら、身体でリズムを取ったり、口ずさんだり、上半身で踊ったりと、ご利用者がそれぞれの参加の方法で楽しんで頂けたと感じました。

お昼のメニューは、ソース焼きそば、とうもろこし、枝豆などでした。食形態にあわせて、カットやブレンダーなどをしました。祭りの雰囲気味わってもらうために、ノンアルコールビールも提供しましたが、普段、ビールを飲まない方も「飲んでみようかしら。」と楽しまれていました。

ご高齢になると一夏一夏が大切な時間になります。夏祭りでの皆様の笑顔を拝見し、来年の夏も、少しでも皆様の喜びになるよう開催したいと思いました。



都筑区医師会訪問看護ステーション	TEL	045-913-5181
都筑区医師会ヘルパーステーション	TEL	045-913-3577
都筑区医師会 24 時間在宅ケアステーション	TEL	045-913-3577
都筑区医師会居宅支援センター	TEL	045-910-6327
都筑区医師会福祉用具センター	TEL	045-911-6100
都筑区医師会ナーシングホーム	TEL	045-913-6321

看護・介護・福祉用具・24 時間在宅ケア

居宅

FAX 045-911-6700

FAX 045-910-6506

☆☆パソコンから在宅事業部門の活動内容を見ることが出来ます。ぜひご覧下さい☆☆

<http://www.tsuzuki-med.org/center/idea.html>

『ヨコハマつづき健康生活ナビ』の『在宅事業部門』からお入り下さい。

**健康まめ知識**

子供の頃からみんな大好きな「カレーライス」。食卓に登場する回数も多いのではないのでしょうか!? イチロー選手も毎朝食べているカレーは、健康維持に万能のメニューです!!カレー独特の黄色は、香辛料のターメリック(別名:ウコン)によるもの。ウコンに入っているクルクミンという成分は、肝臓の働きを活性化します。肝臓は、外から入ってきたウイルスや細菌を解毒する働きがあります。定期的にかレーを食べていれば、体内に風邪ウイルスが入ってきた時にウイルスを撃退してくれるでしょう。また、このクルクミンという成分は、免疫機能も高めてくれて 抗がん作用もあるのでは?と大変注目されています。体によい成分はクルクミンだけではなく、カレーの香料の中に認知症予防の成分が含まれているといわれており、離乳食からカレーを食べているインドの認知症発症率は、日本の 10 分の 1 だそうです。また、花粉症発症率も日本よりうんと低いようです。美味しく食べながら健康になれるなら、毎日でも食べたいですね♪

**熱中症に気をつけましょう!!**

気温・湿度ともに高い日が続いていますが、毎年この時期には熱中症の話がテレビや新聞等でも出てくる頻度が増えてきています。

☆熱中症の予防対策として重要なことは大きく 2 つあります。

**1. 暑さを避ける**

- (室内)・扇風機やエアコンで温度調節  
・遮光カーテン、すだれ等を利用
- (外出時)・日傘や帽子の着用

・日陰の利用、こまめな休憩

**2. こまめに水分補給する(水分+塩分も)**

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに、水分・塩分、経口補水液などを補給する

**高齢者や子どもは、特に注意が必要です!**

- ・熱中症患者の半数は 65 歳以上の高齢者です。高齢者は暑さ、水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対する体の調整機能も低下しているため、注意が必要です。
- ・子どもは体温の調節能力がまだ十分に発達していないため、気を配る必要があります。

自力で水が飲めない、意識が無い場合はすぐに救急車を呼びましょう!

**☆今月の研修会☆**

今月は「リスクマネジメント」と「事故発生時の対応について」の研修がありました。リスクマネジメントとは何か?、事故防止や安全管理の基本理念から、ステーションにおける安全管理体制等について、また、事故・苦情発生時の対応等について職員一同再確認する機会となりました。

**編集後記**

8 月に入り職員の夏休みラッシュが始まりました。利用者のみなさんにはご迷惑をおかけすることがありますが、リフレッシュして改めて質の高いサービス提供を心がけていきますのでよろしくお願い致します。(富山)

**【目安箱】**

ご意見、ご要望などは、いつでもご遠慮なく、ご連絡いただけますようお願い申し上げます。

910-6327 主任管理者 吉井