

やすらぎ新聞

一般社団法人 尾道市医師会
介護老人保健施設 やすらぎの家
2023年 7月 261号

今年の天気現象では4月末には各地で30度を超える異例の暑さが指摘されていました。熱中症は初夏や梅雨の晴れ間、梅雨明けに特に注意が必要で、気温が30度を超えると救急搬送される人の人数が増えるそうです。今年は例年にも増して、暑さが厳しくなることが予測されますので、熱中症対策のポイントをまとめてみました。

日々の生活での注意点

- ・水分をこまめにとる
- ・エアコンや扇風機を活用する
- ・バランスの良い食事をする
- ・しっかり睡眠をとる
- ・屋外では日陰でこまめに休息をとったり、帽子や日傘を使う

熱中症の症状

- ・体のだるさ
- ・めまいや立ちくらみ
- ・吐き気
- ・まっすぐ歩けない
- ・筋肉のけいれん
- ・呼びかけに反応しない

応急処置

- ・涼しい場所へ移動
- ・衣服をゆるめる
- ・水分、塩分を補給する
- ・保冷剤等で両側の脇、首筋、足の付け根を冷やす

衣替えについて

季節の変わり目なので、夏物への衣類の交換をお願い致します。調節の効く薄手の羽織り物等をご用意いただければ幸いです。

【お願い】

衣類の入れ替えは職員が行いますので、事務所窓口でお声かけ下さい。尚、一度に全ての衣類を交換される場合は、準備が必要なため、事前にご連絡下さい。

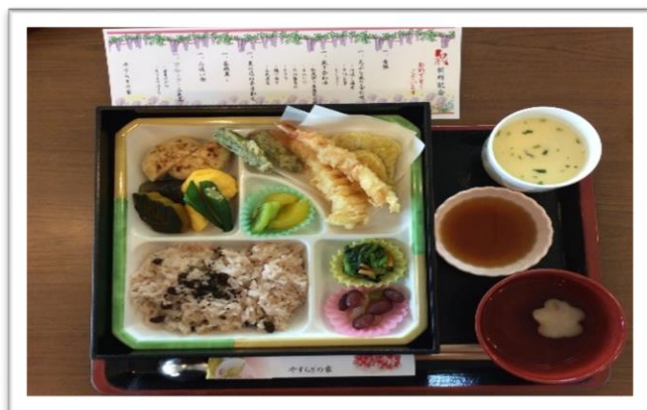
※ 紛失予防のため、持参の衣類には記名をお願い致します。

(名前は同姓の方もいるため、フルネームでご記入ください)

開設記念行事



おかげさまで、やすらぎの家は2023年5月1日で開設26周年を迎えました。これを記念し、毎年恒例の開設記念イベントを開催しました。



まずはお祝いの豪華なお弁当♪
「こんなに食べたら動けないかも…!？」



「しっかりゲームの説明を聞きましょう～」



「狙って 狙って～!!」



落ちるなよ 落ちるなよ～」



最後は笑顔で記念写真

まだまだ限られた中ではありますが、
今できる最大限の楽しいひとときを皆様
と過ごすことができました。

今までの振り返り、決意新たにこれか
ら皆様へ寄り添い、一緒に歩いてい
こうと思います。今後も宜しく願い致し
ます。



～やすらぎコンテスト～

今年も感染対策の為、各部署に分かれてコンテストを行いました。職員が工夫を凝らしたレクリエーションで、皆様に楽しんで頂きました。

のぞみ棟



のぞみ棟は「じじチーム」「ばばチーム」に分かれて歌合戦を行いました。自慢の歌声をご披露頂き、大変盛り上がりました。



通所リハビリ

通所リハビリは新聞紙を砂浜に見立て、潮干狩りを楽しんで頂きました。何個取れたでしょうか？皆様昔を思い出して、砂浜を掘る如く夢中になられていました。



ひかり棟



ひかり棟はおなじみ【劇団ミキ】がお芝居を披露し、楽しんで頂きました。サラリーマンが江戸時代にタイムスリップする、という奇想天外なストーリーで、びっくりしたり笑ったりの時間になりました。次回の熱演も楽しみですね。



栄養士の夏レシピ



尾道の郷土料理「ふなやき」

尾道では、旧暦の6月1日に「ふなやき」を食べると夏病みをしないとされています。今年の旧暦6月1日は、7月18日（火）です。

やすらぎの家では、ご利用様が夏病みしないようにと願いを込めて、一足早く7月6日（木）に「ふなやき」を栄養士が手作りして提供する予定にしております。

簡単に調理出来ますので、ご自宅でも尾道の郷土料理「ふなやき」を食べて、元気に夏を乗り切ってくださいね。
（畠栄養士）

【材料 15個分】

生地：小麦粉 100g あん：あんこ 400g
片栗粉 40g
水 220cc
塩 2g

- ① 生地をボールに入れ、だまにならないようによく混ぜる。
- ② 中火のフライパンにごく薄く油をひき、丸くクレープ状に焼く。
- ③ 生地中央に丸めたあんこを軽く押さえて置き、両側をたたむ。



職員が家で調理してみました。
あんこさえ用意すれば家にある材料で簡単に作れました。
子供たちも喜んで食べてくれました。

アンケートに関するお知らせ

やすらぎの家では例年秋頃に、施設サービスに関するアンケートを実施しています。昨年までは紙面にて行っていましたが、今回は紙面とQRコードの両方をご利用いただけるよう準備しています。実施の際には、回答しやすい方法でご返答頂ければと思います。

ご協力の程、よろしくお願い致します。

サービスの質向上委員会

編集後記

昔は、気温が30℃を超える日なんて滅多になかったと思います。ここ数年は当たり前のように「真夏日」、さらに35℃を超える「猛暑日」も増えてきました。

高齢者の方は室内にいても熱中症になるリスクが高く、水分・塩分をとって頂くよう働きかけが必要です。皆様もしっかり水分・塩分補給をして、体調良く過ごしましょう。



発行：一般社団法人 尾道市医師会
介護老人保健施設 やすらぎの家
住所：〒722-0042
尾道市久保町 1718(尾道ふくしむら内)
TEL：(0848)20-7150
FAX：(0848)20-7152
編集者：村上麻衣子 岡野尚美 高峰典枝
田口雅代 山本由美 山下幸
能勢友恵

監修／豊田真子