



# 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  
2024年 7月 265号 変更分

7月が来て夏本番です！ここ数年、夏の気候に関するニュースが増えている気がします。気温が30～35℃で「夏日」、35℃以上で「猛暑日」。5月、6月から夏日や猛暑日が発生する日も多くなっています。

熱中症は、夏はもちろんですが梅雨の晴れ間や梅雨明けにも注意が必要です。そこで、熱中症の症状や対策のポイントをまとめてみました。



## 熱中症とは…

高温多湿な環境に、私たちの身体が適応できない事で生じる様々な症状の総称です。いつ、どこでも、誰でも条件次第で熱中症にかかる危険性があります。

## 熱中症の症状…

- ・身体のだるさ
- ・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
- ・呼びかけに反応がない

## 応急処置…

- ・涼しい場所への移動
  - ・衣服をゆるめる
  - ・保冷剤等で両脇の下や首筋、足の付け根を冷やす
  - ・水分、塩分の補給
- \*呼びかけに反応がないなど場合によっては救急車を呼ぶなど医療機関の受診をしましょう\*



## シーズンを通して暑さに負けない身体づくり

- \*「水分を」こまめに摂る。  
→のどの渇きを感じなくても水分補給を。
- \*「塩分を」ほどよく摂る。  
→塩分を含む飴や梅干しなど。
- \*「睡眠環境を」快適に保つ。  
→通気性の良い寝具やエアコン、扇風機の使用
- \*「丈夫な体を」つくる。  
→バランスのよい食事。



## 室内熱中症にも注意！！

(室内) 温度 25～28℃

(室内) 湿度 45～60%

室内の気温が 28℃でも湿度が高いと熱中症の危険があります。気温と湿度のバランスが大切です。



## 日々の生活の中で暑さに対する工夫をしよう

- \*「気温と湿度」をいつも気にしよう。  
→扇風機やエアコンで、温度・湿度調節。
- \*「衣類」を工夫しよう。  
→通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣類。
- \*「日差し」を避けよう。

# ～開設記念行事～

やすらぎの家は平成19年5月1日に開設され、今年で27周年を迎えることとなりました。これをお祝いして、各部署で記念行事を行いました。

## のぞみ棟



のぞみ棟では尾道の千光寺や天寧寺等、名所を写した映像を皆様に見ていただきました。皆様それぞれに思い出の場所があるようで、昔を懐かしみながら思い出話に花をさかされていきました。



## ひかり棟



ひかり棟では折り紙でこいのぼりを作り、台紙に張り付け大きいこいのぼりにして、飾り付けました。出来上がりを見て、皆様大変満足しておられました。



## 通所リハビリ



通所リハビリではくす玉を割ってお祝いをした後、ゲームを行いました。皆様いつも以上に盛り上がり、楽しい一日を過ごして頂きました。



当日は豪華なお弁当でお祝いムードも盛り上がりました。



## 行事予定

7月 花火鑑賞会  
誕生日会



8月 誕生日会

9月 敬老会  
誕生日会



# やすらぎコンテスト

6月の恒例行事である『やすらぎコンテスト』を、6月8日に通所リハビリ、6月11日にのぞみ棟、6月19日にひかり棟にて開催しました。ご利用者様の笑顔を沢山引き出すため、各部署工夫を凝らし、結果はどこも優劣つけがたく、すべて最優秀と称え合いました。

## のぞみ棟



のぞみ棟では、ジメジメした梅雨を笑いで吹き飛ばそうと『福笑い』を行いました。個性豊かな表情のお多福が出来上がりました。不思議なもので、みんな違ってみんな良い顔でしたよ。

## ひかり棟



ひかり棟では、劇団ミキによる『バックトゥザパンプキン』を上演しました。タイムマシンに乗って、1980年代のスナックパンプキンでの粋なおもてなしを体験し、平安の都ではかぐや姫と会うことが出来ました。皆様は、いつの時代へタイムスリップしてみたいですか？

## 通所リハビリ



通所リハビリでは、『カエル飛ばし』を行いました。折り紙で折ったカエルを、紙コップの中に何匹入れることができるか！！加減がなかなか難しい・・・でも、手先のリハビリにもなりますね。



# 新入職員の紹介



原 早絵 言語聴覚士

はじめての介護現場で慣れないところもありますが、ご利用者様の言葉・飲み込みについて、一緒に考えていきたいと思っています。宜しくお願ひ致します。



山下 眞樹 言語聴覚士

会話や食事について、良きサポーターになれるように精進します。どうぞよろしくお願ひします。



向井 優海 看護師

がんばります(\*^▽^\*)  
よろしくお願ひします。

## 負担限度額認定証更新手続きと変更のお知らせ

介護保険負担限度額認定証は7月末で有効期限切れとなります。現在該当されている方は、尾道市介護保険係より通知がありますので確認の上、各自で更新手続きをお願ひ致します。

新しい「介護負担限度額認定証」が届きましたら、当施設の事務所までご持参頂きますようお願い致します。手続きや認定証のご呈示が遅れますと、通常料金での請求をさせて頂く場合がありますのでご注意下さい。

令和6年8月1日から介護保険施設における居住費の負担限度額が同じ段階でも1日あたり60円アップする予定です。

☆ 更新の手続きは毎年必要です ☆

収入状況により新たに該当される方もおられますので一度ご確認をお願ひします。ご不明な点がございましたら下記問い合わせ先にご相談下さい。

### 【 お問い合わせ 】

尾道市高齢者福祉課 介護保険係

やすらぎの家 支援相談員 (小川・柏原・大成)

TEL : 0848-38-9118

TEL : 0848-20-7153 (相談室直通)



### 編集後記

テレビでは食中毒や熱中症対策を特集する情報をよく目にするようになりました。エアコン1度下げると強風にした方が節電になるそうです☆表紙にも熱中症の症状や対策を掲載していますので、参考にして、夏を乗り切ってください(^\_^)v

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：田口雅代 能勢友恵 村上麻衣子  
岡野尚美 山下幸 平野直美  
安本絢美 原 早絵

監修／豊田眞子