

最近梅雨に入る前から30度を超える日もあり、春の柔らかく穏やかな気候の日が少しずつ少なくなっているように感じます。熱中症と聞くと、夏の屋外で起こるイメージがあるかもしれませんが、条件が揃うと室内でも熱中症になることがあるので注意が必要です。発生の原因としては、①環境（湿度の高さや風通しの悪さ）②乳幼児や高齢者、体調が優れない人③水分不足があるようです。

重症度別の症状

重症度Ⅰ（軽症 現場で対応できる）

- めまい、立ちくらみ、顔のほてり
- 筋肉痛、筋肉のけいれん

重症度Ⅱ（中等度 病院に行く）

- 身体のだるさや吐き気、嘔吐

重症度Ⅲ（救急搬送が必要）

- 体温が高い、皮膚の異常
- 呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない、手足の運動障害

- 水分補給ができない

その他

- 汗のかき方がおかしい



応急処置

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



暑さに負けない身体づくり

- ・のどが渴いていなくてもこまめに水分を摂る
- ・水分だけでなく、塩分（飴や梅干し等）を摂る
- ・バランスの良い食事を摂り、丈夫な体をつくる
- ・日頃からお風呂に入る時には湯舟に浸かり、暑さに身体を慣らす



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」をみて、扇風機やエアコンを使って温度・湿度調節
- ・衣類を工夫をして、麻や綿など通気性の良い生地、肌着は吸水性・速乾性に優れたものを選ぶ。通気性の良い寝具や寝間着で睡眠環境を整える



やすらぎの家 開設記念行事

令和7年5月1日に、やすらぎの家は開設28周年を迎えました。永年勤続表彰者が今年は13名でした。

これからも伊藤施設長をはじめ職員一丸となり、やすらぎの家を盛り上げていきたいと思ひます。



通所リハビリでは、利用者の方と職員が力を合わせてくす球を割りました。その後すごろくを楽しめました。

ひかり棟では、みんなが大好きなビンゴゲームを楽しみました。

のぞみ棟では、尾道の名所を巡る映像を見ました。「ここはうちの近くよ」「よく行った!!」など楽しそうに話されていました。

今後の行事予定

7月	誕生日会	七夕会
8月	誕生日会	住吉花火大会
9月	誕生日会	敬老会



やすらぎの家 やすらぎコンテスト

各棟でやすらぎコンテストの行事を行いました。それぞれの催し物で利用者様も楽しんで頂き楽しく過ごされていました。

のぞみ棟ではカフェの雰囲気の設定を行いカフェ風でおやつを食べて頂きました。



デイケアでは傘にてるてる坊主を入れ、競い合うゲームを行いました



ひかり棟では毎度恒例の劇団ミキ開演となり、個性的な演者達による演技を利用者様達が楽しまれ、終わった後には沢山の拍手を頂きました。



～新人紹介～



内海元美 副施設長
新しい職場で初心に帰り、皆様の
要望に応えられるよう頑張ってい
きます。



西田まなみ 介護福祉士
頑張りますので、
よろしくお願いします。

負担限度額認定証更新手続きのお知らせ

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い致します。

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。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いします。
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

梅雨の時期になりました。雨が続くと外出が難しくなったり、洗濯物も乾かない等困りごともありますが、田畑にとっては必要なので仕方ないですね。ただ、今年の梅雨は初めから雨の降り方が強いようなので、災害時の準備だけはしっかり行っておきましょう。

「備えあれば憂いなし」です。
どうぞ皆様お気を付けください。



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 村上麻衣子 原 早絵
宗近義恵 山下 幸 高峰典枝
安本絢美 平野直美 平野由紀子

監修／内海元美