

2024年 第32号 優楽広報誌

優楽のチカラ

介護老人保健施設 やすらぎの杜優楽

真夏の体調管理

日に日に暑くなってきましたが、皆さんはどうお過ごしでしょうか。最近では夏の暑い日が、時には人間の体温を越える気温となっています。

夏場に体調を崩したりと、夏が苦手な方も多いと思いますが、私が体調管理で気にしていることは、まずは早寝早起きです。夏は朝から明るいので、休日でも意識して、生活習慣を変えていきたいと思います。食生活ではキュウリやトマト、夏野菜をたくさん食べています。小さい頃は苦手だったキュウリなども今では大好きになりました。私の一番のおすすめはゴーヤチャンプルです。あの苦さがクセになり夏を乗り越えれそうに思います。

面会方法の変更

さて、話は変わりまして、優楽での面会方法が6月から変更され、新型コロナウイルス感染症が流行する前のように2階生活フロアでの面会が可能となりました。

マスクの着用など感染予防と、面会時間などのルールを守っていただき、面会を楽しんでいただきたいです。今まで以上に利用者さま、家族さまの笑顔あふれる優楽になりますようにと思います。

施設ケアマネジャー 竹田 光州

リハビリ室



リハビリ課主任 西田 由貴

昨年同様、今年も暑い夏になるそうです。聞くだけで憂鬱になりそうです・・

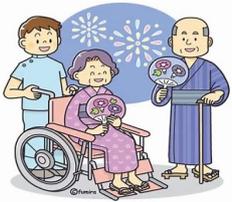
しかし、夏祭り、盆踊り、花火大会、ビアガーデン、そうめん、かき氷、怪談話などなど、夏独自の楽しみもたくさんあるので、暑さに負けずに夏を楽しまなければもったいないですよ。夏を楽しむために、体調を整えていきましょう。



時々、「昔から冷房は使わないの」という声をお聞きすることがあります。しかし、20年前と比べて暑い日の日数が増えているそうです。

昔と同じような過ごし方をしていると、気づかないうちに体調を崩していた・・なんてこともありそうです。

今の気温とご自身の身体に合うように上手に暑さ対策をしていきましょう。



水分補給

管理栄養士 山下まみこ

あつという間に夏がやってきました。ニュースでも取り上げられているように脱水症は身近な問題です。

脱水症は3度に分類され重症化すると命にかかります。

●1度は軽度
めまいなどの症状を伴います。冷所での安静、水分補給が必要です。

●2度は中度
頭痛・吐き気・倦怠感といった症状がみられます。集中力や判断力の低下がみられるなど、医療機関での診察が必要です。

●3度は重度
意識障害・痙攣発作がみられ入院が必要となります。

脱水症にならないためにもしっかりと水分補給を心がけてください。



入所棟

入所介護副主任 吉田 真由美



日中は30度を超す日が増えてきました。入所棟でもクーラーを入れて過ごすようになりました。デイルームや食堂での利用者様の座る席によっては寒く感じたり、暑く感じたりと感じ方は様々です。

そこで入所中の衣類についてご参考までにお伝えしたいと思います。

上服はポロシャツや長袖Tシャツなど春秋物を、またズボンも長ズボンを。カーデイガンやベスト、ひざ掛けなどもあれば、調整できるのでいいです。

利用者様の皮膚も弱くなっているのを保護する観点からも、長袖、長ズボンをお勧めします。靴下も履き口がゆつたりしたものをお勧めします。



衣類の工夫
体温調整しやすく、皮膚を保護できるもの

夏を乗り切るデイケア有機野菜

通所リハビリ主任 森北 佳子

毎日蒸し暑い日が続き、利用者様も「まだ6月なのに・・・」と話される日々。

ここは食べることで元気を出していただきたくスタツフみんなどで考え、優楽で採れた野菜を使って『夏を乗り切ろう!』との想いから、

グリーンランド(デイケア野菜畑)で栽培したインゲンと一緒に収穫しました。

山下管理栄養士と相談し、インゲンの胡麻和えを作り昼食膳に乗せ、召し上がっていただきました。「おいしいな」「元気出るわ!」との声。

たまねぎ・トマト・なす・きゅうり・・・これから収穫時期を迎える野菜が待っているのが楽しみです。皆さんと一緒に、食で暑い夏を乗り切りたいと思います。





職員の仕事

支援相談員 榎 藍子

令和6年5月より優楽の一員として皆様のサポートをさせていただくことになりました。

私は介護の分野での経験は

浅いですが、人と人とのつながりやコミュニケーションを大切にしつつ、利用者様の笑顔と安心を支えることを心がけていきたいと思っております。

日々の生活の中での困りごと、サービスに関するご質問、または、ただ話を聞いてほしい、という時も、どうぞお気軽にお声がけください。

皆様の生活がより豊かで快適になるよう対応させていただきます。

小さなことでも、皆様の力になれるよう努めてまいりますので、ご相談だけでなく、ご意見やご感想等もお聞かせください。

どうぞよろしくお願い申し上げます。

看護師 宋 金霞

あつという間に時間が経ち

また夏がやってきました。

日本の夏は気温や湿度も

高く、暑い夏は大量に

汗をかき体力を消耗します。

熱中症は夏に起こりやすく、

熱中症を防ぐために

体調管理も必要です。

喉がかわいていなくても、

水分補給を行う

食事もちちんと摂る

睡眠をしっかり取る

ことも大事です。

ビタミンは豚肉や豆腐、

味噌汁といった大豆製品

モロヘイヤなどに、多く

含まれていますので一緒に

食べるようにしましょう。

暑い夏を乗り切るためのワンポイント・アドバイス

室内外の温度差は自律神経のバランスの乱れを引き起こす原因です。

屋内は冷房が効き快適に

感じますが屋外との温度差や

冷房の効きすぎによって

体調を崩して食欲不振や

下痢などの胃腸症状が

みられることがあります。

ですから、冷えにくい体

を作るために、軽い運動を

毎日続けるといいですよ。

適度な運動によって血行が

良くなり、体調を整えます。

夏はアイスクリームが

欲しくなりますが

食べすぎると、体は冷えて

しまいますので注意して

ください。

この夏も、楽しく

過ごしましょう。

生駒市介護老人保健施設 やすらぎの杜 **優楽**

TEL / 0743-76-3300 <http://www.ikoma-yuraku.com/>

ご利用相談受付担当：中溝 竹田 榎（入所・短期入所） 田中 森北（通所リハ）

