

夏バテ注意

健康一口メモ… 夏バテ対策 (No2)

夏を乗り切るには、規則正しい生活を送ることが最も大切です。具体的な対策としては……。

①朝食を抜かず3食きちんと食べ、汗をかいたら必ず水分を補給し、夜更かしをせず、十分な睡眠を摂り、疲れを翌日に残さない。

②冷房温度をうまく調節する。

冷房の効いた室内と蒸し暑い外を往復すると、身体はその変化についてゆけません。5度以上の温度差に対しては、身体の温度調節機能はうまく働きません。冷房温度は省エネの面からも28℃がおすすめ。



③冷房より除湿、扇風機をうまく使う。

湿度が低いと涼しく感じるので「冷房より除湿」を心がけましょう。

風があると体表から熱を奪われて涼しくなるので扇風機を併用するのもオススメ。

冷房の風向きは、天井に向けるのがポイント。直接冷たい風が身体にあたるようにすると、身体の表面の温度が奪われ続けることになってしまうので、身体が疲れてしまいます。

④汗をかくことが多い夏場は、**ビタミンやミネラル**の消費が激しく、そのために**積極的に補給**する必要があります。新鮮な野菜、果物、糖類などを摂ることで。

⑤冷たい飲み物の**かぶ飲み**は**NG!!**

暑いと食欲が低下しがち。しかし、冷たい飲み物を摂り過ぎると、胃液が薄まり、消化機能の低下を招いてしまいます。



⑥**上手に汗をかく**。

汗をかくのは身体の温度調節のためにはとても重要。しかも、血流も良くなる。老廃物も出ていくという効果もあります。暑いからといって身体を動かさないとうまく汗をかくことができなくなります。涼しい夕方などちょっと歩いてみるなど、適度な運動をしましょう。

⑦ぬるめのお湯にゆっくりと入る入浴は、自律神経を整えると同時に、心身共にリラックスさせる効果があります。



おしらせ

☆平成18年度より、「介護サービス情報の公表」制度が導入され当施設においても「介護サービス情報の詳細」を1階団らんコーナーに提示しております。26年度の情報を更新しておりますのでご自由にご覧下さい。

また、インターネットでもご覧になることができます。詳しくは事務所へお尋ね下さい。

かけはし

Vol. 278

平成26年 8月発行



おたん生日
おめでとう



宮坂流松山会来所
銭太鼓、傘踊り、次々とかわる演目や衣装に
感激♪♪

ゆうゆう村理念

1. 私たちは、あたたかい心を育み、誠意と愛情をもって皆様にお応えしたいと思っています。
2. 私たちは、皆様の喜びを共の喜びとし、一緒に歩んで行きたいと思っています。
3. 私たちは、郷土に愛される施設をめざし、地域の方々とのより強く強い連携を持ちたいと願っています。
4. 私たちは、知識の習得と、技術の向上に努めます。

通所リハビリ



宮坂流松山会来所
7月17日(木)



七夕飾りをみんなでワイワイ賑やかに作りました。願いごとがかないますように☆☆

介護教室

7月24日(木)



「嚥下の仕組みを学び、飲み込みやすい形態を知る」と題して介護教室を開催しました。23名の参加があり、みなさん熱心に聞いておられました。「ソフト食を試食しましたが、通常食べるものと味が全くかわらないのでびっくりしました。」「嚥下と摂食のしくみの説明を聞いて複雑な身体の仕組みについて改めて驚きました。」「お盆の外泊を考えていますが、家でどのような食事を作ればいいでしょうか？」等々、多くの質問や感想を頂きありがとうございました。今後も身近な内容を取り上げていく予定です。ご意見等ありましたら是非お寄せ頂ければと思います。よろしくお祈りします。



お願い

◎夏季外泊・外出のご案内

お盆が近づいて参りました。毎年、多くのご家族のご理解とご協力のもと外泊、外出をすすめて頂きありがとうございます。今年も予定をお持ちのご家族の方は、お早めに(八月一二日までに) 詰所までお知らせ下さい。また、未定の方もご家族、ご親族とのふれ合いの時間をお持ち頂ければ入所者の方は喜ばれると思います。



七月ゆづり村短歌・俳句会

かたつむり梅雨をわがせと家かつぎ

宮本吉美

母逝きて思い出つきぬ梅雨日和

太田井 正

さなゆりの一輪挿して部屋にみつ

奥田忠孝

梅雨明けの雷待つや星見たし

林 妙子



8月

の行事予定

- 六日(水) お楽しみ会(2F) おやつ作り
- 七日(木) お楽しみ会(3F) おやつ作り
- 九日(土) 納涼祭
- 一日(月) 短歌・俳句会
- 二日(月) お楽しみ会(4F) おやつ作り
- 四日(木) 散髪(理容西林)
- 五日(金) 通所リハビリ休業
- 八日(月) 備中松山踊り職域連参加
- 二〇日(水) 順正高等看護福祉専門学校実習
- 二〇日(水) お楽しみ会(通所リハビリ)
- 二三日(土) ちぎり絵
- 二三日(土) お茶会
- 二五日(月) 散髪(ヘアースオオツキ)
- 二六日(火) 納涼祭(通所リハビリ)
- 二七日(水) カラオケクラブ
- 三〇日(土) 誕生会

ハーモニカクラブ来所



編集・発行 老人保健施設 ゆづり村
岡山県高梁市東町二八六六・三

TEL08662310666
FAX08662310665

発行日 平成二六年八月一日