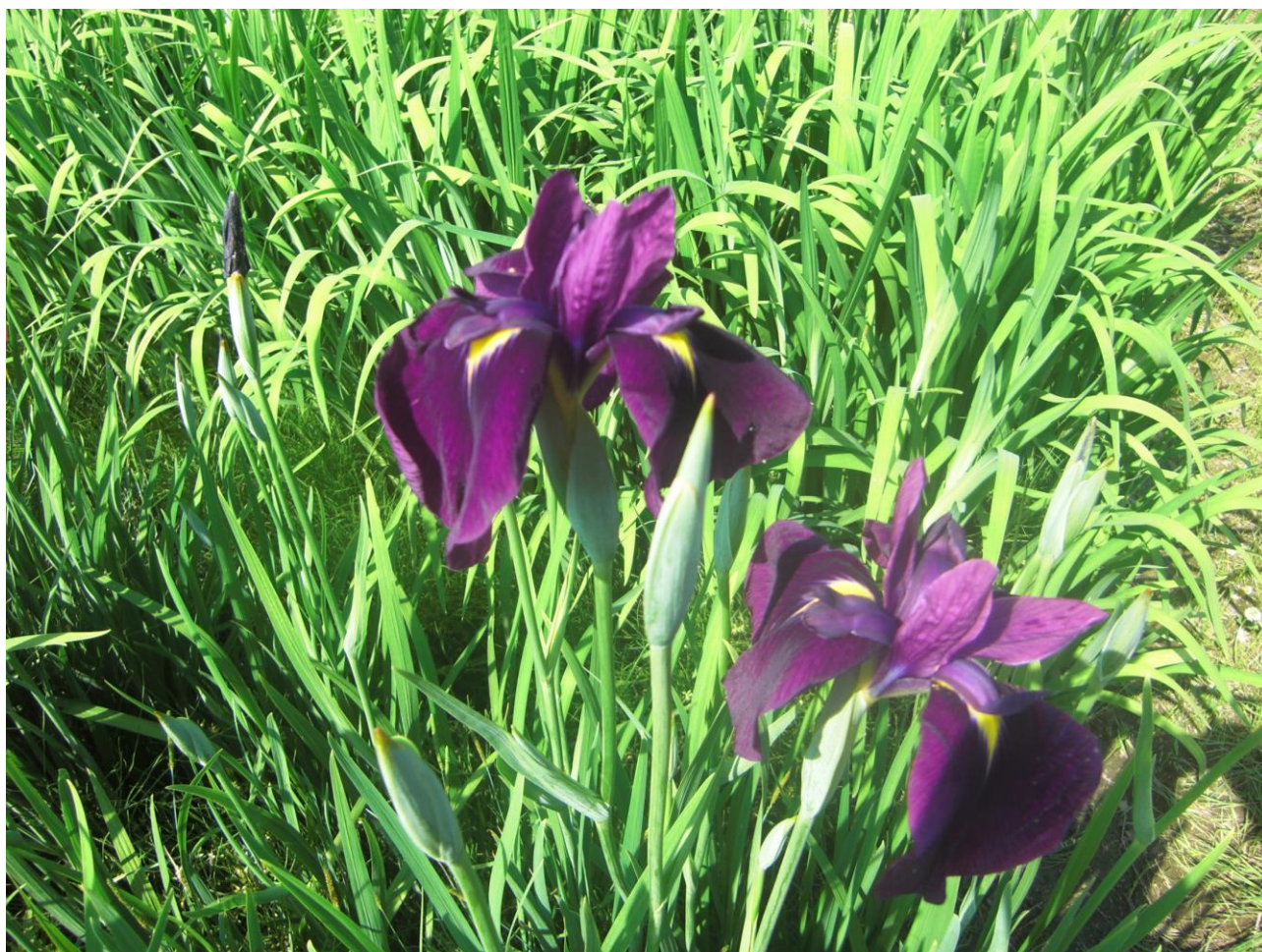


2019 夏号



~7月

あやめも咲き始めました。段々と夏に近づいてきましたが梅雨の寒さに体調は崩されてませんか？暑さと寒さの繰り返しで体調を崩しやすい季節です。職員一同元気を出してがんばります。梅雨に負けるな！

あさがお
3ヵ月/1回 発行

介護老人保健施設
グリーンヒルズ
通所リハビリテーション
〒985-0045
塩釜市西玉川町 1-28
Tel.022-362-5050

令和元年度 第1回！

カラオケ大会を開催しました!!

日頃、お話をうかがっていると…もしかして、土曜日には美声の持ち主が多いのでは…？という事実がわかり、令和最初を飾るカラオケ大会を土曜日に行いました。

出場者を募ったところ、「昔はよく歌ったな〜」「カラオケ好きだったんだ」と手を挙げて下さいました。さらに当日、飛び入りで歌って下さった方もいらっしゃいましたよ。



皆様、声をそろえておっしゃっていた言葉
「声が出なくなっちゃって…」
以前よくカラオケを歌われた方だからこそ
出る言葉かもしれません。そうなんです！
声は出さないと出なくなるものです！

音楽(歌)というものは、その曲の時代に
気持ちが戻ることができます。あの頃を
思い出して大きな声で歌ってみませんか？

出場しなくとも、皆様の歌を聴きながら
口ずさんで下さった方が沢山いました。
皆様、また一緒に歌いましょうね!!



出場して下さった利用者様に、ささやかな
がら表彰状&写真をプレゼントさせて頂き
ました。

暑い季節に気をつけたい！熱中症

暑い季節になると増えてくるのが熱中症です。毎年高齢者の熱中症がニュースにもなっています。今回はあらためて熱中症の対策をまとめました。

夏までにおさえておきたい！

熱中症対策ポイント

★計画的に水分・塩分の補給を心がけましょう！

汗をかくと大量に水分と塩分が体から抜けてしまい、脱水症状へとつながります。ただ、年齢を重ねるとともに体にもともとある水分量が減ってしまうため脱水症状となる可能性が高くなってしまいます。そのためにこまめな水分、塩分補給を心がけていきましょう。塩分の摂りすぎは禁物です。また持病で水分制限や塩分制限などがある方は注意が必要なため主治医の先生とご相談ください。

★涼しく過ごせる環境を整えましょう！

自宅で過ごす際にはエアコンや扇風機を使用し涼しく過ごしましょう。外で過ごすときは直接日光を浴びると体温の上昇につながってしまうので帽子や日傘を使用しましょう。外出する時間のおすすめとしては気温が上がりきっていない午前中の早い時間や気温が下がってきた夕方です。長時間外にいないように注意しましょう。

★グリーンヒルズのデイケアで夏を乗り越えましょう！

グリーンヒルズでは、暑い時期にむけてこまめに水分をとっていただくように声かけを強化していきます。また涼しい環境で過ごすことができるように室温の調整をしていきます。職員の見守る中で安心して過ごしていただけるように努めてまいります。利用の追加、振替利用も可能ですので、ご相談ください。



春のグリーンヒルズガーデン

グリーンヒルズの敷地内には、小規模ではありますが花壇と畑があります。ご利用者様のご自宅のお花を株分けして頂いたり、入所者様・通所者様にお世話して頂きながら、園芸活動を続けています。

リハビリで屋外歩行訓練を行う時の、良い散歩コースにもなっています。



4月5日

- 色づき始めた桜の木の下で
- ジャガイモの植え付けを行いました

6月末日

- ジャガイモの花が咲いています
- 芋掘りはいつごろ出来るかしら??

～お知らせ～

5月、6月と人事異動がありデイスタッフが一新しました。何かとご不便をかけるかと思いますが、今後ともグリーンヒルズデイケアをよろしく申し上げます

(編集後記)

この編集をしてる時はまだ梅雨は明けてません。毎年大雨による災害がニュースになります。十分に注意しましょう このあさがおが皆様の手が届く時には梅雨あけてますように！

(卓也)

これからよろしくおねがいします！

5月、6月と通所リハビリの人事異動がありました。異動してきた職員の紹介です！

佐藤卓也(さとうたくや)

介護福祉士

出身：多賀城市

趣味：

ひとこと：

稲邊昌子

介護福祉士

出身：塩釜市

趣味：

ひとこと：

中山ゆみこ

介護福祉士

出身：大崎市

趣味：

ひとこと：

酒井

ヘルパー

出身：

趣味：

ひとこと：

介護福祉士

5

介護福祉士

出身：

趣味：

ひとこと：

出身：

趣味：

ひとこと：

むでがんばります。



インフルエンザ

段々と空気が乾燥していくとインフルエンザが流行りはじめます。季節が変わり、身体の調子も崩しやすい時期なので改めて注意点をまとめました。

○十分な栄養を取ろう

インフルエンザから身を守るために、普段からバランスのとれた食事や十分な睡眠をとって身体の免疫力を高めておきましょう

○手洗いと手指の消毒をする

インフルエンザなど感染症の予防対策の基本は、流水と石けんによる手洗いです。手のひらや甲だけではなく、指先・爪の間・指の間・手首も洗いましょう。また、アルコール製剤による手指の消毒も効果的です。

○正しくマスクを着用する

インフルエンザは、主に「飛沫感染」によって人から人へとうつります。咳やくしゃみが出るときは、できるだけマスクを着用しましょう。もし手のひらで咳やくしゃみを受け止めた場合は、すぐに手を洗うことが重要です。

○お口のケア（口腔ケア）を行う

口腔ケアでお口の中を清潔に保つことも、インフルエンザの感染や重症化の予防につながるといわれています。お口の中の細菌が増えると、細菌が出す酵素により、インフルエンザ等のウイルスが粘膜にくっついて体内に入り込みやすくなります。口腔機能が低下しているご高齢者のお口は汚れがたまりやすいため、念入りのケアを行うことが大切です。また、唾液の量が少ない方は、お口の乾燥にも注意しましょう。

(編集後記)

この編集をしてる時はまだ梅雨は明けてません。毎年大雨による災害がニュースになります。十分に注意しましょう このあさがおが皆様の手に届く時には梅雨あけてますように！

(卓也)