

# 幸寿園がより

令和5年

No.286  
9月号

発行 / 介護老人保健施設 グリーンヒル幸寿園 西松浦郡有田町南原甲678-1 ☎0955-41-1070



## ディケア

今月の誕生会は、一度は体験した事があるスイカ割りを職員と一緒にしました。御利用者様の方々と職員の声を辿りながら、スイカを割ろうと皆さん一生懸命にされていました。なかなかスイカが割れず、悔しい表情もあり、夏を感じさせるひとときでした。あと、職員によるスイカの早食いをして、盛り上がりました。



## 3階

8月は、職員と一緒にスイカ割りを行いました。皆さんアイマスクをして職員の声掛けで、力いっぱい棒を振り下ろされました。中々命中するのが難しく、何人も挑戦し、やっと割れた時には拍手が沸き起こりました。スイカ割りをした後は、良く冷えたスイカを頂きました。これで厳しい残暑も乗り切れそうですね。



# 8月誕生会

## 誕生者紹介

### DCご利用者様

浦川 常次様(87歳)  
馬場 八江様(85歳)  
藤本 勇次様(82歳)  
福田 寛次様(74歳)

野中 敏子様(86歳)  
久保田 政子様(83歳)  
田中 巖様(80歳)  
森 康德様(72歳)

### 2F入所者様

梅田 節子様(70歳)  
黒川 るい子様(72歳)  
石橋 正信様(75歳)  
福島 博様(89歳)



※ご本人様、ご家族様の確認のもと掲載をさせて頂いております。

## 2階

2階フロアの誕生日会は、職員による仮装カラオケ大会を行いました。普段は見せない職員の本気の歌声に、皆さんは魅了されていました。最後は入所者様も飛び入り参加で歌をご披露！自慢の美声を聞かせてもらいました。思い出のある歌だったんでしょうか、とっても気持ち良かったです♡



## ~2階療養棟で作成した夏の作品のご紹介~

和気あいあいとしながら、入所者様と一緒に作りました！どれも自慢の作品です☆☆☆



# 晩夏でも熱中症にご注意!!!



9月に入り、徐々に気温も下がってくるかと思いきや、今年の夏は残暑厳しい日が続いていますね。日本気象協会のホームページを見ても、9月はまだまだ暖かい空気に覆われやすいため、全国的に例年に比べ気温が高くなる見込みのようです。

熱中症対策にまだまだ気が抜けないということで、今回は、特に高齢者の方に対する熱中症対策を紹介します。

## ☀ 対策 ☀

### 1 「気温や湿度を」計って知ろう

高齢者の方は体温の調整機能が落ちてくるため、暑さを自覚しにくく、熱を逃す体の反応や暑さ対策の行動が遅れがちです。気温、湿度計などを活用し、今いる環境の危険度を知りましょう。



### 2 「室内を」涼しくしよう

日差しのない室内でも、高温多湿・無風の環境は熱中症の危険が高まります。冷房や除湿機、扇風機などを適度に利用し、涼しく風通しの良い環境で過ごしましょう。



### 3 「水分を」計画的に摂ろう

高齢者の方は体内水分量の減少により脱水症状になりやすく、さらに体が脱水を察知しにくいいため、水分補給が遅れがちです。喉が渴く前に、定期的な水分補給をしましょう。キュウリやナスなど、水分を多く含む食材を食事に取り入れることも良いようです。



### 4 「お風呂や寝るときも」注意しよう

入浴時や就寝中にも体の水分は失われていき、気付かぬうちに熱中症にかかることがあります。入浴前後に十分な水分補給をしたり、寝るときは枕元に飲料を置いておくなどすると良いでしょう。夜間などはトイレに行きたくないという理由で水分摂取を控える高齢者の方が多いですが、水分を摂るようにしましょう。

### 5 「周りの人が」気にかけてよう

高齢者の方は自分で暑さや喉の渴きに気付きにくい上、体調の変化も我慢してしまうことがあります。周りの人が体調にこまめに気をかけて、予防対策を促してあげましょう。



理学療法士  
平野 晃基

※参考：一般財団法人日本気象協会 熱中症ゼロへ All Rights Reserved

## 🍴 栄養課より



8月22日

### 誕生会メニュー

- 散らし寿司
- 炊き合わせ
- 紅白なます
- 茶碗蒸し
- フルーツ(いちじく)



## 出前講座

に行ってきました!



幸寿園では地域住民の皆様を対象とした出張出前講座を開催しております!

幸寿園の強みを活かし、各専門職より皆様方のご希望に合わせた講座が開催できます。

5人程度の集まりでもぜひお伺いさせていただきますのでよかったですらお気軽にご相談ください!



(8.4) 舞原明朗会様



(8.19) 三木会様



(8.21) 泉山老人クラブ様



(8.29) 楠木原地区 高齢者サロン様



出前講座の様子は  
ホームページ・謙仁会Facebookで  
紹介しています。  
是非ご覧ください!!

問合せ先: 0955-41-1070 (担当: 西田、浦川)

## 看護学生さんいらっしゃ〜い!



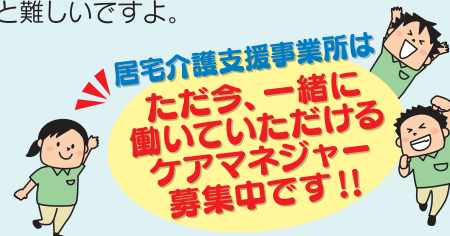
伊万里看護学校の学生さんが老健実習として通所リハにられました!ご利用者の皆様は「若い人と、たくさん話ができ嬉しかった!」レクリエーションも一緒に参加していただき「とても楽しかった!」など良い時間を学生さんと過ごす事ができました。

また、どこかでお会い出来たら!と、幸寿園にて応援しております!



## 居宅の“ためになるお話”

朝晩だいぶ涼しくなり秋の気配を感じる季節になりました。そろそろ身体を動かそうと思われている方もいると思います。からだを動かしながらしりとりをしてみてもいいですか?身体も頭も動かすと認知症予防に繋がります。ぜひ試してみてください。意外と難しいですよ。



## 編集後記

子供にとってはあっという間、親にとっては長い夏休みが終わりました🍁

観測史上平均気温が高くなるなど、この夏は本当に暑かったですね。最近は豪雨や洪水など異常気象で記録的災害が続いています。これから秋の台風シーズンが到来します。避難場所の確認、家を守るための事前対策など、災害に備えておくことが被害を防ぐために重要ですね! (N.S)

災害に  
備えよう!



## 謙仁会Facebookにて 随時情報発信中!!

グリーンヒル幸寿園ホーム  
ページより、お越し下さい♪  
幸寿園ホームページ  
<http://www.kenjin-kai.com/koujyuen/>

