

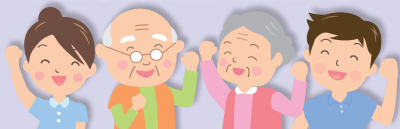
幸寿園だより

令和6年

No.298

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



介護の魅力発見バスツアー in 幸寿園

令和6年8月18日(日)13:45~15:00



十数名の参加者が
来られました~



施設内見学



真剣な表情でした



楽し
み
ま
し
た
♪
カ
ー
リ
ン
グ
大
会
を



プロモーションビデオの視聴



最後は色々な質問を
いただきました

佐賀県の事業で介護の魅力発見バスツアーが開催されました。
この事業は、将来的な介護人材の不足に伴い、佐賀県が小中学生を対象に介護体験や施設の見学などを通し、介護の仕事を理解し、将来的な就職につなげようといった事業になります。
今回、幸寿園に11名の中学生と保護者の方2名の計13名の方がお越しくださいました。最初に施設全体の見学をし、レクリエーションの体験等をしてもらい、最後に質疑応答の時間を設けました。
この中から、一人でも実際に介護職になってくれたらすごくうれしい限りです!



8月誕生者紹介

8月生まれの誕生者の皆様、
おめでとうございます★

DCご利用者様

中山	八千代様(87歳)	野中	敏子様(87歳)
馬場	八江様(86歳)	久保田	政子様(84歳)
福田	寛次様(75歳)	江口	照代様(74歳)
森	康德様(73歳)		

2F入所者様

梅田	節子様(71歳)
黒川	るい子様(73歳)
石橋	正信様(76歳)



3F入所者様

野口 善子様(93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。

ディケア

誕生会と夏の暑さを乗り越えたお疲れ様会を兼ねて、デコレーションをしたアイスクリームをご利用者様へ提供しました。皆さん、「とても美味しい♡」と満面の笑みで食べられていました。誕生者の皆様おめでとうございます！

2階

8月の誕生会はカラオケ大会を行いました♪大画面のモニターにわくわくされており早くから皆さんホールに集まってこられました♪はじめに、誕生者紹介の時は感極まりウルウルっとされていました♡カラオケが始まるとイキイキとした表情で楽しそうに歌われていました♪



熱唱～♪



3階

8月の誕生会はおやつレクで、プリンにデコレーションをしてもらい、出来上がったプリンを自分が好きなものを選んで食べられました。デコレーションするのも中々難しく、真剣に取り組みました。味は、とても美味しいと好評でした。



熱中症

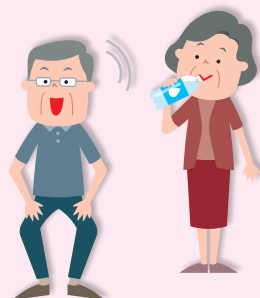
について

9月になったとはいえ、まだ夏を思わせる暑い毎日が続いています。皆様いかがお過ごしでしょうか。今年の夏も非常に気温が高く、総務省消防庁の発表した速報値によると8月19日から25日までの1週間の間に熱中症で搬送された人数は全国で6,771人でした。このうち5人が死亡し、113人が重症となっています。前週の7,104人からは減っていますが、依然として高い水準となっています。近年では熱中症アラートなどの熱中症に対する注意喚起が頻繁に行われ、様々な対策を行っていてもなお、これだけの搬送件数が報告されていることには驚かされました。これから少しずつ涼しくなっていくとは言え、まだまだ暑い日が続くことが予想されます。そこで今回は注意喚起という意味も込めて熱中症の予防についてお話させていただきます。皆様様の健康に役立てていただけたらと思います。



熱中症の予防には、短期的予防と長期的予防とがあるそうです。短期的な予防とは皆さんが見聞きすることの多い、血管内の水分不足を予防することであり、水分と適度な量のナトリウムを含む電解質の摂取ということになります。血管内の水分不足状態を阻止することが短期的な観点での熱中症予防に繋がるということになります。それではもう一つの観点での長期的な予防とは？ということですが、これは、必要に応じて血管内に水分を移動させるための「貯水タンク」を準備することと、血管内に移動させた水分を効率的に全身に届けるための「ポンプ」を準備することになります。このタンクとポンプの両方の機能を持つもの、すなわち「筋肉」をつけておくことが長期的な観点において極めて重要な予防法になります。

では、熱中症に強いカラダを作るためにどの部位の筋肉を鍛えればよいのでしょうか。人のカラダの中で水分を効率よく蓄えることができるのが筋肉です。筋肉は保水力が高く非常に優秀な貯水タンクとしての機能を備えています。その中でも貯水タンク機能とポンプ機能の両方の役割を効率的に果たしてくれる筋肉は、なんといっても下半身の大きな筋肉になります。人は2本足で立ったり歩いたりするため必然的に、下半身に血液が停留しやすくなります。暑さによって迷走神経が働きすぎるような状況になると、血管内の水分はますます体内を効率的に循環できなくなります。そのため、下半身に停留した血液を心臓まで戻すためのポンプ機能を準備しておくことが熱中症予防には効果的になります。下半身の大きな筋肉は下腿三頭筋(ふくらはぎ)、大腿四頭筋(ふともも)、大殿筋(おしり)などが重要になってきます。これらを効率的に鍛えるのには、スクワットがおすすめです。始める際はご自身のレベルに合わせた強度で始めてください。継続することが大切ですので決して無理をなさらず熱中症に負けない体づくりに励んでください。



理学療法士
濱本 龍之

🍴 栄養課より



8月26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
- おやつ レディーボーデンアイス(抹茶ティラミス)



フランス

8月7日 ワールドグルメ メニュー

- コッペパン ● 白身魚のムニエル シャンピオンソース
- テリーヌ ● ビスク風スープ ● フルーツ
- おやつ タルトタタン風



2階療養棟 スイカ割り

8月は皆さんとスイカ割りを楽しみました♪大玉のスイカに「こりゃ大きか割れるやろか」とびっくりされてました。叩いても叩いてもなかなか割れませんでした。皆さんで食べるスイカは甘くて美味しかったです!



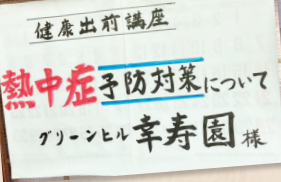
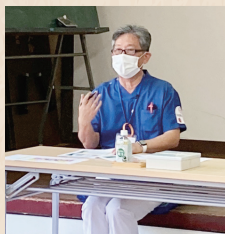
出前講座 に行ってきました!

今月は外尾町老人クラブ「椎谷会(しいたにかい)」様にお伺いしました。

テーマは「熱中症」ということで、原看護師長より、お話をさせていただきました!

タイムリーな内容なので、質問も多く飛び交い、とても充実した出前講座となりました!

出前講座のご要望がありましたらいつでも遠慮なくご連絡ください!



出前講座の様子はホームページ・謙仁会Facebook・Instagramにてご紹介しています。是非ご覧ください!!
問合せ先: 0955-41-1070 (担当: 西田、浦川)



編集後記

記録的な猛暑が過ぎようとしていますが、令和の米騒動が起こっています。政府が大規模の地震の発生を煽ったから、日照時間の問題、減反などの長年の生産調整の問題などと様々な要因が指摘されています。米は日常的にありふれているものというイメージを一変する事態になっているようです。おいしい新米を食べたいですが、お高くなりそうですね。☹️ (N・M)



謙仁会Facebook・Instagram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 <https://kenjin-kai.com/koujiyuen/>



Facebook

左のQRコードからリンクへ移動するか、Facebookの検索画面で「グリーンヒル幸寿園」と入力して検索してください。



Instagram

左のQRコードからリンクへ移動するか、Instagramの検索画面で「グリーンヒル幸寿園」と入力して検索してください。