



〒955-0033 三条市西大崎2丁目4番10号

電話 0256-38-0091

ホームページ <http://houtoku-fukushi.jp/>

E-MAIL kokorotukusi-ohsaki@ec1.technowave.ne.jp

田植えがひと段落し、水の張られた田んぼでは蛙の鳴き声が響いています。日ごとに気温が上がって汗ばむことが多くなり、そろそろ衣替えをしようと思う今日この頃です。

また、暑くなるとマスクが息苦しく感じたり蒸れたりして熱がこもり、隠れ脱水になりやすいと言われています。こまめな水分補給を心掛けましょう。

今月の目標



春を楽しみましょう！

☆旬の食材は栄養たっぷり！食事で春を楽しみましょう♪

☆天気の良い日は、外気浴をしましょう！

じめじめした梅雨、

これからの時期に介護で気を付けたいことって？

1：「蒸れ・かぶれ」に注意

梅雨から夏の高温多湿の環境で起こりやすい「蒸れ」。肌のバリア機能が衰えている高齢者の場合、蒸れから始まるおむつかぶれに要注意です。おむつ交換をまめに行うのはもちろん基本ですが、頻繁に行うのが難しい場合は、ある程度排せつ頻度を把握しておくといでしょう。

2：「脱水」「熱中症」に注意

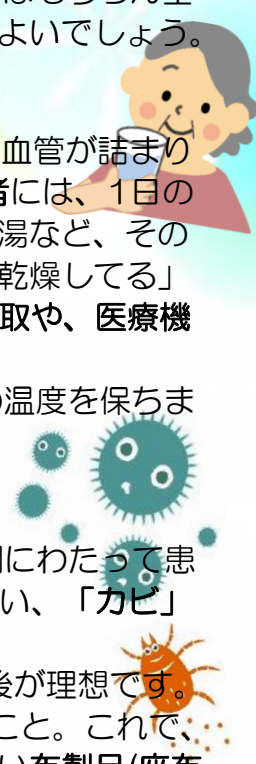
ただでさえ脳梗塞を起こしやすいといわれるこの時期。体が脱水状態になると血管が詰まりやすくなるため、さらにそのリスクは上がります。特に脱水になりやすい高齢者には、1日のうちで8回以上を目安に意識して水分をとってもらいましょう。普段はお茶や白湯など、その方が好まれるものでかまいませんが、「わきの下が乾いている」「口の中や唇が乾燥してる」「腕の皮膚を持ち上げて放すとシワができたまま」は危険信号！経口補水液の摂取や、医療機関の受診を考えてください。

また、熱中症対策も欠かせませんからエアコン(28度が目安)や扇風機で室内の温度を保ちましょう。すだれや遮光カーテンを利用すれば、見た目にも涼しそうですね。

3：「呼吸器系疾患」に注意

この時期、意外と多い呼吸器系疾患。特に警戒したいのが5月～10月の長期間にわたって患者が増える「夏型過敏性肺炎」です。これは冬場の風邪やインフルエンザとは違い、「カビ」や「ダニ」が原因で起こるもの。湿気がカビを呼び、カビがダニを呼ぶのです。

まずはカビ対策として、室内の換気をまめに行うこと。部屋の湿度は60%前後が理想です。そして気をつけたいのがカビのエサ(残飯やお菓子など)を置きっぱなしにしないこと。これで、カビをエサにしているダニが増えにくい環境になります。そしてダニの付きやすい布製品(座布団やシーツ)も、まめに洗濯して天日干しするようにしましょう。



6月のカレンダー作り



5月11日(火)・12日(水)・13日(木)の3日間、お楽しみ会を行いました。今回は、「6月のカレンダー作り」をしました。6月の果物といえば“さくらんぼ”ということで、皆さんには色とりどりのさくらんぼを作って頂きました。かわいらしいカレンダーができたことと喜ばれていました♪



活動の様子

なす・ピーマンを植えました。
じゃがいもと絹さやは順調に
生育していますよ！



避難訓練実施のお知らせ

6月25日(金)に避難訓練を実施いたします。当日、デイサービスご利用の皆様にはご協力をよろしくお願いいたします。

※ 状況により中止となる場合もあります。



6月の行事予定

6月16日(水)・17日(木)・18日(金)の3日間、お楽しみ会を行います。内容は、おやつ作りを計画していますので、お楽しみに♪

