

ぽっかぽか

平成 29 年 6 月 1 日発行

第 16 号



< 内容 >

- 日々の様子
- 新人紹介
- 医務室紹介
- 豆知識（熱中症について）
- 編集後記



発行／社会福祉法人 敬長福祉会
特別養護老人ホーム チアフル遠見塚
〒984-0823
仙台市若林区遠見塚 1 丁目 14-30
Tel 022-286-2591

日々の様子



出張寿司



職人さんとも記念撮影

お花見



とても綺麗でした！

本物の桜も良いですが…

私達の桜の木も素敵でしょ♪

おやつ作り♪



うまく出来るかしら…



手作り

おいしいよ～



もう少しで完成！！





熱中症について

夏のこの時期に必ずニュースなどで多くの話題となる**脱水症・熱中症**、**熱射病**。これらの症状は、気温の高い日が多い年や、異常に高い気温のある年は発生が増加する傾向にあります。

その中でも今回は『**熱中症**』についてお話ししたいと思います。



<熱中症の原因と症状について>

夏は気温と共に体温も上昇するので、体は汗によって体温を下げようとします。その汗には、水分だけでなく塩分も含まれており、この両方が失われることによって脱水になり、これを放っておくと熱中症・熱射病になります。

- **熱中症**は気温の高い環境で生じる健康障害の総称です。体内の水分や塩分などのバランスが崩れ、体温調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、倦怠感、痙攣や意識障害といった様々な症状が起こるのです。



<治療法とセルフケア>

- 涼しい環境と冷却『**いかに早く体温を下げる事が出来るかが、悪化させないポイントです。**』
室内では無理をせず、扇風機やクーラーを活用して適度な室温・湿度を保ちましょう。もし、外出先などで体調に異常を感じたら、風通しの良い日陰やクーラーが効いている室内へ移動しましょう。ベルトやネクタイ等のきつめの服を緩める事で身体からの放熱を助ける効果もあります。また皮膚に水をかけ、うちわや扇風機などで身体を冷やすのも効果的です。

- 水だけでなく塩分の補給を行う事が重要



水分補給をする際には、あわせて塩分の補給も行ないましょう。水分と塩分を同時に補給できるスポーツドリンクや経口補水液。水や麦茶には塩や梅干などを足して塩分を補給しましょう。

緑茶やウーロン茶に含まれるカフェインには利尿作用があるため注意が必要です。



喉が渇いていないから、汗をかいていないから大丈夫というわけでは有りません。喉が渇く前からの小まめな水分・塩分補給が脱水症・熱中症予防にはとても大切です。

正しい知識を持って日々の予防を心がけ夏を健康に乗り切っていきましょう！！



～新人紹介～



南 久美子

デイサービスからの異動で分からない事ばかりですが、一日も早く皆様の名前を覚えて楽しく過ごして頂けるようお手伝い出来たらと思います。よろしくお願いします。



鈴木 駿

今年度から3階で働く事になりました。筋トレが趣味で体力には自信があります。皆様の為に頑張りたいと思います。どうぞよろしくお願い致します。

北海道から来ました。まったくの未経験ですが、早く一人前になれるよう頑張ります。どうぞよろしくお願い致します。



市橋 俊介

看護師紹介



看護師の仕事は主に利用者様の体調管理をしています。例えば、体温や血圧など測定し、利用者様の健康状態を把握し、日々の状態観察や薬の管理、体調を崩された方や怪我された場合の対応を行うなど、利用者様の体調面に関する様々な仕事を行っています。日頃から利用者様ひとりひとりとじっくり向き合った看護をし、チアフル遠見塚で過ごされる利用者様が健やかに生活を送れるようお手伝いしています。チアフル遠見塚は、優しい看護師さんたちに支えられています。

編集後記

新年度となり、広報委員の顔ぶれも変わりました。施設内でのご利用者様方の日々の生活や雰囲気等「ぽっかぽか」を通してご家族様にお伝えしたいと思っております。今年度も6月・10月・2月の3回に分けて「ぽっかぽか」を発行し日頃の様子や豆知識等の情報をお伝えしたいと思っております。

不慣れな点多いかとは思いますが毎回楽しみにしていただけるような広報誌をお届けできるよう取り組んで参ります。

広報委員会 高橋直暉 高橋幸巳 高橋翔兵 後藤勇人 伊藤千景

