

# 朝光苑デイサービスセンター

た・よ・り

## 2019年 7月号

### 暑くなったら注意！熱中症

熱中症は、気温が高い場所や湿気が多い場所などに長時間いると起こることがあります。多量に汗をかいているのに水分補給が出来なかったり、涼しい場所に移動出来なかったりする時に起こりやすくなります。私たちの身体は「暑い」と感じると体温調節機能が働き、汗が出ます。そして、汗をかくことで体内の熱を身体の外へと逃しています。しかし、汗が出ているのに水分が補給出来ないと脱水となり、更に重症になると体温調節機能が働かず、体温が異常に上昇し、その結果、死に至ることもあります。特に、高齢者は注意が必要です。高齢者は汗腺が少なく汗が出にくいことに加え、体温調節機能が低下しており、体温が上昇しやすくなります。また、暑さや喉の渇きを感じにくいことから、水分を摂らず、エアコンなども活用しません。その為、高齢者が自宅でも熱中症になる場合があります。

そこで、熱中症予防の5つのポイントは、①高齢者は上手にエアコンを ②暑くなる日は要注意 ③水分はこまめに補給 ④「おかしい」と思ったら病院へ ⑤周りの人にも気配りを  
これから暑い季節になります。夏の暑さから身体を守り、熱中症を予防しましょう！

看護師 安田



### 梅シロップ作り

梅雨入りして、間もなく1ヶ月が経とうとしています。今年はしとしと雨ではなく、降る時は沢山降り、晴れる時はしっかり晴れてと両極端です。

さて、梅雨入り前でしたが、6/3毎年恒例の梅シロップ作りを行いました。今年も藤波家の梅を使用しています。皆様には梅のヘタを爪楊枝で取って頂き、瓶へ投入。その後、氷砂糖とお酢を入れて蓋をしました。笑顔で、時には真剣な表情でシロップ作りをされていました。

この梅シロップは、1ヶ月半程するとかき氷のシロップとして、はたまた水で薄めて梅ジュースとして、入浴後の水分補給で味わって頂きたいと思っています。その前に職員が味見、毒見？をするので、ご安心下さい。味見のし過ぎで無くならない様に気を付けます。もう暫くお待ち下さい。

介護職員 高橋



## 7月の予定

日	月	火	水	木	金	土
	1 PT	2 フルーツ	3	4	5	6
7	8	9	10	11 PT	12 音楽活動	13 PT
14	15 海の日 営業日です	16 PT	17 PT	18	19	20
21	22 音楽活動	23	24	25	26 PT	27
28	29	30	31	カレンダー作り		

※PT=理学療法士が運動を中心としたリハビリテーションを行います

### 介護ニュース

警察庁は20日、昨年1年間に認知症が原因で方向不明になったと届け出を出された人が、約17,000人にのぼったと発表しました。前年から約1,000人の増加。統計を始めた2012年から6年連続で過去最多を更新しています。見つかるまでの期間は、届け出の「受理当日」が73.4%。地域の関係者の努力もあり、その日のうちに解決するケースも多くなっています。政府は新たな「認知症施策推進大綱」に、交通安全の確保や見守り体制の構築、検索ネットワークの強化、ICTの活用などを盛り込みました。今後も対策を強化していく構えをみせています。

介護職員 高橋

### 7月(暮らし)

七夕 お中元の手配 暑中見舞いの準備  
夏休みの計画 紫外線対策 夏バテ対策  
帰省の準備

### 7月(旬の食材)

#### 野菜

アスパラガス きゅうり トマト かぼちゃ  
冬瓜 とうもろこし ピーマン オクラ  
茄子(なす) マッシュルーム さやえんどう  
ミョウガ 枝豆(えだまめ)

#### 魚介

鯿(あじ) 鯉(かつお) 穴子 いさき  
鱧(はも) 鱈(ます) 鮎(あゆ)  
鰻(うなぎ) 鱈(すずき) 黒鯛(くろだい)  
平政(ひらまさ)

#### 果物

すいか プラム

### 求人情報

朝霞地区福祉会 正規職員  
看護師・介護職員  
生活支援員・保育士

2020年3月新規学卒者も募集中！  
・介護職員 ・保育士

法人内施設におきまして  
パート職員も募集しております。  
各種求人情報の詳細は  
HPをご覧ください。