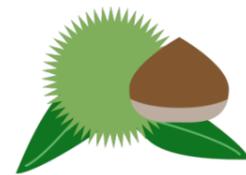


朝光苑デイサービスセンター

た・よ・り

2019年 9月号



暑い季節も脳卒中にご注意ください！

脳卒中を発症するのが多いのは、寒い冬場の風呂場やトイレとされていますが、実は夏の暑さでも危険なんです。夏は血管内の血液は水分不足になり、ドロドロになっているのが原因とされています。ではどんな症状かといいますと、手足や顔のしびれ・言葉が出ない・足が上がらない・ろれつが回らない・目が見えにくいなどの症状が出たら、なるべく早く受診しましょう。場合によっては4時間半以内の点滴で改善できる可能性もあります。時間との勝負だということを覚えておいてください。暑い季節を乗り越えましょう。

理学療法士 道野



猛暑の中 こんな症状があったら？

めまい 吐き気 しびれ
力が入らない うまく歩けない
呼びかけにこたえない

熱中症？ 脳卒中？

午前中の体操

朝光苑デイサービスセンターでは、午前中 10:00~10:30「ラジオ体操」を行っています。第一と第二の間に休憩を入れ、職員が話をしています。10:30~11:30「グループ体操」といって、担当職員各々の体操や理学療法士の考案した体操を行っています。ただ、1時間ぶっ通しではなく、所々休憩を入れ、職員が話をしています。私は、時事ネタを中心に話をし、ある日は「朝霞音頭」を皆さんで唄ったりしています。利用者様の中には、デイサービス利用時が唯一身体を動かす機会という方もいらっしゃいます。ある日の体操は理学療法士考案の「朝ちく体操」を行い、5分位体操をしただけで、ハーハーと息が上がっている方もいらっしゃいます。

まだまだ暑い日が続きますが、身体を動かす機会を定期的につくり、これからも健康維持に努めていきましょう！

介護職員 高橋



9月の予定

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

在宅療養されている高齢者の6割が、6種類以上の薬を服用していると、厚労省から発表がありました。多剤服用のために副作用などの有害事象を起こすことを、「ポリファーマシー」と言います。高齢者の場合、加齢により肝機能や腎機能が低下し、代謝・排泄機能が衰えていくので、若い世代よりも薬が体内に留まりやすく、効果が強く現れる傾向があります。そのため、多くの薬を併用することで生じる副作用が、重症化することも少なくありません。高齢者に多い副作用としては、ふらつき、物忘れ、転倒などが挙げられます。そこでかかりつけ医と薬剤師が連携し、副作用を減らしたいものです。 介護職員 高橋

9月(暮らし)

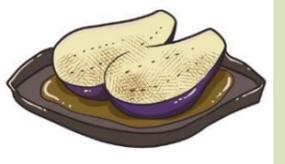
防災のチェック お墓参り 台風対策 菊酒
お団子 お彼岸 おはぎ 虫の声 味覚狩り
秋の七草

9月(旬の食材)

野菜
茄子(なす) 冬瓜 オクラ
かぼちゃ しめじ さつまいも
ごぼう 枝豆

魚介
鯖(さわら) 鰹(かつお)
鯖(さば) 秋刀魚(さんま)

果物
梨 柿 ぶどう



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。