



ふれあいだより

令和2年7月号

梅雨明けは、まだ先ですが、少しずつ暑くなる日々が夏の訪れを感じさせてくれます。先月のはじめには小・中・高の学校が再開され、県をまたぐ移動の自粛要請が解除されました。スポーツ界でも日本のプロ野球が無観客で開幕するなど、世の中は再開ムードが漂いつつあるように感じます。一方で、新型コロナウイルスの感染により、北九州市ではクラスターが発生するなど予断を許さない状況が続いている現状があります。これまで当施設において感染予防対策を徹底してきましたが、「ここからが本番」という気持ちを持ちながら気を引き締めて感染予防に努め、元気よくご利用者様のお手伝いをさせていただきます。ご理解とご協力のほど宜しくお願いいたします。

《重要なお知らせ》

新型コロナウイルスの感染防予防策としまして出発前の体温測定を継続していただきますようお願いいたします。また、本人様に37.5℃以上の発熱がある場合や、ご家族様で感染の疑いの症状が出た場合は施設のご利用を控えていただきますようお願いいたします。ご利用時は、マスクに記名のうえ着用のご協力をお願いいたします。

《7月レク予定》 ふれあい夏祭りのご案内

日にち：7月29・30日（水・木）

食事：ふれあい夏祭り弁当

出し物・ゲーム：ふれあい職員（内容は当日をお楽しみに）

※新型コロナウイルス感染予防のため今回はボランティアさんの出し物はありません。

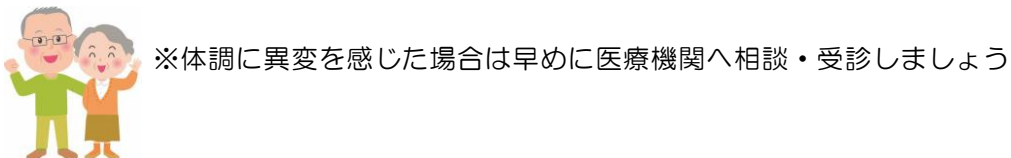
《お誕生日会》

7月は男性2名女性1名様がお誕生日を迎えられます。皆様でお祝いをしましょう。

生活情報お知らせコーナー

マスク着用により熱中症に注意が必要です

熱中症とは、暑い環境や体温が下がりにくい環境で起こる体の異常をさします。かつては日射病などとも呼ばれておりました。人間は、体温が上昇した際に発汗や皮膚の温度を上昇させ熱を体外へ放出し、体温を正常に保とうとします。しかし高温、多湿な場所に長時間滞在することや、水分摂取量が不足していると、体内の熱を放出する事が困難となり熱中症を発症すると考えられております。症状としては、めまい、たちくらみ、倦怠感や吐気などで重篤化すると歩行困難、呼吸困難に陥ることもあると言われております。



※体調に異変を感じた場合は早めに医療機関へ相談・受診しましょう

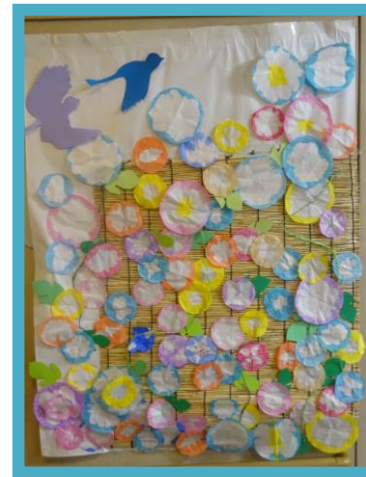
※詳しくは厚生労働省ホームページ「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントもご参照下さい。



熱中症対策として

- ①こまめな水分摂取・食事と睡眠
喉が渇く前に水分を摂取する事が効果的と言われております。また、バランスのとれた食事と睡眠により熱中症に負けない体力をつけましょう。
- ②室内気温
換気にも注意しながら適度にクーラーをつけ高温や多湿を避けましょう。目安は28度以下、湿度の目安は50~60%以下と言われております
- ③マスクの着脱
熱がこもりやすいマスクは熱中症リスクが高まります。特に運動時や息苦しさを感じた際は周囲との距離を確認し外しましょう。

レクリエーション 紹介コーナー



7月の作品作りは、絵の具で和紙を染めアサガオを作りました♪

6月の作品も綺麗に完成しフロアに掲示しました♪

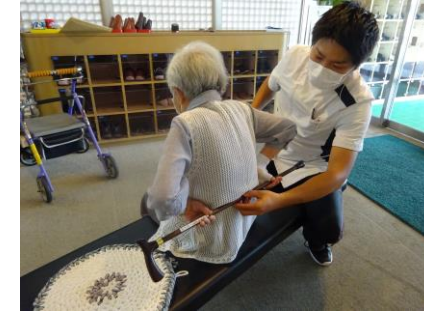


ボール体操・棒体操は座位でも簡単にでき上肢・下肢の筋力向上につながるため定期的の実施しております！

個別機能訓練 紹介コーナー



個別機能訓練では下肢(足)の運動だけではなく必要に応じて上肢(腕)にもアプローチします♪



衣服の着脱など動きを改善するために上肢の関節可動域訓練・筋力訓練を実施している様子です！数回の訓練で肩関節の可動域が向上され「肩が楽になり洋服などスムーズに着られるようになりました」とのお声をいただきました！