



やすらぎだより



令和4年6月号

今年は異例の速さで梅雨明けしましたね。6月から30℃を超える日が度々あり、今年の夏は酷暑になりそうですね。この季節は熱中症になりやすいので、こまめに水分を摂ることを心掛けながらお過ごしください。

保育園へてるてる坊主を渡しました☆

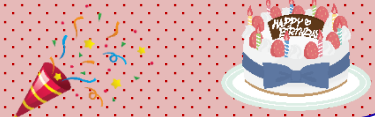


美山保育園に利用者さんが作られたてるてる坊主をプレゼントしました。

園児たちはかわいいと言って喜んでくれました。今後もこういった交流は続けていきます！

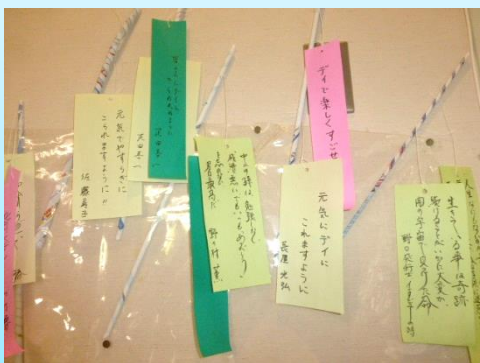
お誕生日会

今月は男性2名、女性3名がお誕生日を迎えられます。やすらぎの皆様でお祝いをして、ささやかなプレゼントとケーキをご用意いたします。



★短冊に願い事を書きました★

もうすぐ七夕ということで、短冊に願い事を利用者さんに書いてもらいました。とっても達筆ですね★



6月のお弁当



毎月1度スペシャル弁当の日を設けています。7月は七夕弁当を予定しています。どんなメニューでしょうね？お楽しみに♪

★脳トレコーナー 自然に関することわざ問題

■に当てはまる言葉は何でしょう？

- ① ■降って地固まる
- ② 子供は■の子元気の子
- ③ ■向こうの火事
- ④ 志は■の葉に包め
- ⑤ 言わぬが■
- ⑥ 蒔かぬ■は生えぬ
- ⑦ ■の上にも三年
- ⑧ 顔に■を塗る
- ⑨ ■中の栗を拾う
- ⑩ 立て■に水



- ㊶ ㊷ ㊸
- ㊹ ㊺ ㊻
- ㊼ ㊽ ㊾
- ㊿ ㊽ ㊾
- ㊿ ㊽
- ㊿ ㊽

和之





朝の呈茶の種類が増えました



ティーサーバーが新しくなり、朝の呈茶選択メニューの種類が増えました。

①コーヒー、②緑茶、③紅茶の中から選んでいただけます。

いつもとは違うものが飲んでみたい場合は職員までお声掛けください。

★やすらぎ花壇紹介★

利用者様家族よりお花苗をいただきました。やすらぎ花壇に植えて育てています。きれいな花を咲かせてくれました😊



かくれ脱水にはご用心！！



本人も自覚がないうちに体内の水分が奪われ、脱水症の一手手前になっている状態のことを「かくれ脱水」といいます。

脱水症状とは、体から水分・塩分などの電解質が失われた状態のことです。脱水症状になると、頭痛・めまい・吐き気をはじめとした、様々な症状があらわれます。中高年の場合は、脱水症状が続くと血液がドロドロの状態となり、脳梗塞・心筋梗塞を引き起こすきっかけにもなります。

そして、この脱水症になりかける一手手前の状態を「かくれ脱水」と呼びます。喉の渇きを感じにくい高齢者の方は特に注意が必要です。本人も周囲も気づかないうちにかくれ脱水になっている場合があります。

かくれ脱水チェック項目

以下のような症状があったらご注意ください。

- ふだんより喉が渇く
- 体重が短期間で減ってきた
- 尿の色がふだんより濃い
- 病気ではないのに37℃前後の微熱がある
- 皮膚がかさつくようになり乾燥が目立つ
- 口の中が粘つくようになり、食べ物がパサつく
- 便秘気味、あるいは昔よりひどくなった
- 手の甲をつまんで離すと痕が3秒以上残る
- 足の脛がむくむようになった、靴下の痕が残る
- 尿の回数が減り色が濃くなっている

チェックの項目が1~2個あった場合は「かくれ脱水」の可能性があるので経口補水液などの水分補給をしてくださいね。

熱中症予防

- ① 気温・湿度をこまめに凶ろう
※室温が28℃を超えたらエアコンを付けましょう
- ② 水分補給はこまめに行いましょう
- ③ 暑い時間帯は外出を避けましょう
- ④ 就寝時もエアコン等を使い室温を28℃に保ち、枕元には水分を置きましょう



介護負担割合証のご提出お願いします★

7月の初めに市役所より介護負担割合証が郵送で送付されますので、届きましたらやすらぎにご持参いただきますようお願いいたします。

予防的PCR検査を実施しました

6月にやすらぎの職員22名を対象に予防的PCR検査を行いました。結果はすべて陰性でしたのでご報告いたします★

社会福祉法人
山県市社会福祉協議会
山県市社協
デイサービスセンターやすらぎ
〒501-2259
山県市岩佐 1177-1
☎ (0581)52-2800
FAX (0581)52-2937