

8月号

ニューズレター

あすか

ASUKA

通算327号

熱中症に気をつけましょう

いつでも、どこでも、誰でも、かかる

熱中症は、暑いところにおいて、汗により体の中の水分や塩分が減ってしまったり、体温があがりすぎてしまうことで起こります。健康な人でも、部屋や車の中にも、夜でも、湿度が高いだけでも、かかる可能性のある病気です。

はじめはめまいや立ち眩みがして、しだいに頭痛や吐き気と症状が進み、ひどくなると意識がもうろうとし、命にもかかわる怖い病気です。

新型コロナウイルス感染対策のため、多くの方がマスクを装着していますが、マスクを装着すると喉の渇きを感じにくくなり、水分補給を行う回数が減るため、かくれ脱水(自分が自覚していないが脱水に陥っている状態)になりやすくなります。つまり、マスクを装着して外出した場合は、外出前から心がけて水分摂取しないと熱中症になる可能性が昨年よりも高くなると思われま

熱中症の症状が出たら 「FIRST(ファースト)」で対応

Fluid(フルード) = 液体

まずは水分補給。意識がない場合は無理に飲ませず119番通報を。

Ice(アイス) = 氷

衣服を緩め、うちわなどであおいで体を冷やす。冷たいタオルや氷、保冷剤があれば利用する。

Rest(レスト) = 休憩

涼しい場所に移動して、休ませる。

Sign(サイン) = 兆候

15分ほど経過したら症状を確認する。

Treatment(トリートメント) = 治療

症状が改善しなければ119番通報し病院へ搬送する。



東京都医師会ホームページ参照



医療法人あすかの経営理念 『感謝 尊厳 謙虚 誇り』

医療法人あすかは、地域の患者様、利用者様との出会いに感謝し、信頼される法人として常に最善の医療、看護、介護を提供することを使命としています。私たちの仕事は、人の尊厳を守り、人の人生によりよい影響を与え、支えていくことです。私たちは、心を込めて仕事をします。私たちは謙虚であり、仕事に誇りを持ち、社会に貢献していくことを喜びとしています。

【目次】

| | |
|----------------------------|---|
| 1.熱中症に気をつけましょう | 1 |
| 2.熱中症予防のために | 2 |
| 3.通所・入所事業の新型コロナウイルス感染予防対策 | 3 |
| 4.事業所だより ショートいわや | 3 |
| 4.事業所だより ショート大町 | 4 |
| 5.ご長寿の秘訣・オンライン体操 | 5 |
| 6.一押しプログラム紹介 デイ大町 | 6 |
| 7.おもしろきかな我が人生 ～尾崎 幸子さん～ | 7 |
| 8.わたしの好きなもの 第70回 | 8 |

熱中症予防のために

暑さを避ける

室内では・・・

- ▶扇風機やエアコンで温度を調節
- ▶遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- ▶室温をこまめに確認
- ▶WBGT値(暑さ指数)※も参考に

外出時は・・・

- ▶日傘や防止の着用
- ▶日陰の利用、こまめな休憩
- ▶天気のよい日は、日中の外出をできるだけ控える

からだの蓄熱を避けるために

- ▶通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- ▶保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

※WBGT値: 気温、湿度、輻射(放射)熱から算出される暑さの指数
運動や作業の度合いに応じた基準値が定められています。
環境省のホームページ(熱中症予防情報サイト)に、観測値と予想値が掲載されています。

こまめに水分補給する

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、
こまめに水分・塩分、経口補水液※などを補給する
※水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの

熱中症の症状

- めまい、たちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い
- 頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、いつもと様子が違う
- 重症になると・・・
- 返事がおかしい、意識消失、けいれん、からだが熱い

〈ご注意〉

暑さの感じ方は、人によって異なります

その日の体調や暑さに対する慣れなどが影響します。体調の変化に気を付けましょう。

高齢者や子ども、障害者・障害児は、特に注意が必要です

- ・熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。高齢者は暑さに水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対するからだの調整機能も低下しているので、注意が必要です。
- ・子どもは体温の調整能力がまだ十分に発達していないので、気を配る必要があります。
- ・のどの渇きを感じていなくても、こまめに水分補給しましょう。暑さを感じなくても室温や外気温を測定し、扇風機やエアコンを使って温度調整するよう心がけましょう。

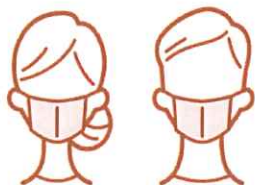
節電を意識するあまり、熱中症予防を忘れないようにご注意ください

気温や湿度の高い日には、無理な節電はせず、適度に扇風機やエアコンを使いましょう。

通所・入所事業所の 新型コロナウイルス感染予防対策



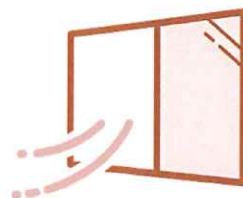
利用者様の
体調管理の徹底



マスクの着用を
お願いします



ドアノブ、手すり、照明
スイッチ、テーブル、
椅子など手で直接触
る部分の消毒の強化



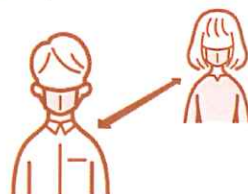
換気の徹底



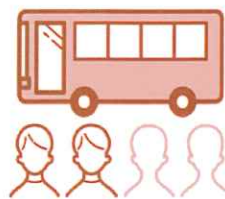
1回の介護前後に手洗
い、または手指消毒
をする



間隔を空けて
着席



ソーシャル
ディスタンスの
保持



送迎車内での
会話をできるだ
け
避けてください



乗車前の検温
を
お願いします



横並びでの食事
をお願いしてい
ます



原則として
面会の制限



オンライン
面会の実施
(準備中)

利用者様、ご家族のみなさまには大変ご不自由、ご不便をおかけいたしています。一時も早い感染の終息を願っています。

事業所だより

ショートいわや



事業所だより

ショート大町

いわやでは、7月7日に七夕のイベントを行いました。

事前に利用者様に、それぞれの願いを短冊に書いていただきました。また、職員は笹を用意し、七夕ならではの飾りつけを行い、フロアに飾りつけしました。

当日、お披露目させていただくと、「わーすーいねー!」お願いやけ願いが叶ってくれ!」と言われたり、「私の家の裏山に笹が生えていたのよ!」と懐かしんでおられたりと、終始ワイワイ楽しい雰囲気でした。

その後は、職員お手製のゼリーを振舞い、「ご利用者の皆様は舌鼓を打っておられました。」「また来年も祝いたいね」と皆様から言っていたいただき、とても楽しい時間を過ごすことができました。



素敵な笑顔ですね♪



おいしいよ～



手作りゼリー



願いが叶いますように★



職員と一緒に「はいチーズ」

今年には新型コロナウイルスの影響により、事業所での歌声喫茶等の行事も中止しておりましたが、7月よりようやく再開となり、7月5日(土)にボランティアさんによる歌声喫茶が開催され、同日に七夕会・お誕生会を実施しました。七夕会では、「ご利用者の皆様に願い事を短冊に書いていただき、その願い事を発表していただきました。中でも印象深かったのは、「世界一キレイになりたい」と書かれたご利用者が居られました。その願い事を聞いて、ご利用者の皆様に笑顔があふれ、その表情を見て職員一同安心しました。」



ハイポーズ♪



わ～うれしい～よ



お誕生会では、7月は4名のお誕生日の方がいらっしやりました。ボランティアさん・職員・ご利用者全員で「ハッピーバースデー」を合唱しました。誕生日の方も、皆様のお祝いを受けて涙を流し感動され、満面の笑みで「ありがとうございます。」「と言われ喜んでおられました。ボランティアさんご利用者の皆様のご協力により、このような素敵な機会を作ることが出来ました。本当にありがとうございます。」

「長寿の秘訣



おかべ ももよ
岡部 百代様



大正9年11月19日生まれ(99歳)

◆長生きする秘訣は何ですか？
今年の11月19日に100歳になれる岡部様に
長寿の秘訣、元気の秘訣などについてインタビュー
しました。

◆長生きする秘訣は何ですか？
若いころにバレエポールをしていて飛んだり跳ねた
りしていたから足腰が鍛えられたんだろうね。女学
校の3年間はバレエポールの後衛をずっとしていた
からね。

◆長生きする秘訣は何ですか？
これまで100年近く生きてきたけどどこも痛い
ところがないよ！

◆長生きする秘訣は何ですか？
バレエポールのほかに長生きする秘訣はありま
すか？

◆長生きする秘訣は何ですか？
私は嫌いな食べ物一つもないよ。好き嫌いせず
に何でも食べるけど、それもあるかもしれないね。



真剣に歌詞をみておられます



◆いつも元気なお姿を見せてくださいますが、元
気の秘訣は何かありますか？
私は子どもの頃から男の子に混ざって女大将で遊
んでいたり、元気が良すぎて両親を困らせてしま
い、紐で柱にくくられたりするくらい元気が有り余
っていたのよ、だから子どもの頃からの元気っぷり
がまだ残っているのかもね。

◆今後してみたいことはありますか？
「これまで元気でいられたから、これからもどこ
まで生きられるかわからんけど元気でおりたいね。
健康第一よ！」

岡部様はいつも素敵な笑顔を見せながら若い
ころの話をいろいろ話してくださいました。
これからも健康第一でたくさんお話を聞かせて
ください。



美味しそう♡

オンライン体操

レジデンスあすかでは、新型コロナウイルスが流行しているため、施設外のデイサービスを仕方なくお休みされている利用者様がいらっしゃいます。そこで、レジデンスあすかでは、少しでも体操が出来る環境を作りたいとの思いから、同じ館内のデイサービスセンターあすか大町で行っている体操をオンラインで見られるように環境を整えてみました。まだまだ試行錯誤の段階ですが新しい日常生活に対応できるようにしていきたいです。



オンライン面会を
予定しています。
今しばらくお待ち
ください。



一押しプログラム紹介



デイ大町



「デイ大町の『一押しプログラム』は『シニアヨガ』です。コロナウィルスの関係で4月～7月の期間は中止をしておりましたが、WITTHコロナの新しい生活様式の中、8月から再開をしています。ボランティアの宮本先生を中心に、久しぶりのシニアヨガを利用者の皆様は楽しみに待ってくださっていました。先生もご自分でフェイスシールドを作成され感染防止策をとるにも気にしてくださっています。椅子に座って行うシニアヨガを進めるポイントとして

- ①良い姿勢を意識する(椅子の背もたれにできれどもたれない)
 - ②呼吸を意識する(呼吸に合わせて身体をゆっくりと動かす)
 - ③リラックスする(頑張りすぎることではなく程よく気持ちよい状態で行う)
 - ④足の裏をしっかりと床につける(動きによっては体の重心をしっかりと両足に乗せる)
- ことです。先生のとてもしっかりいご性格もそうですが脳トレも踏まえながら楽しく行っています。
- シニアヨガを好んでご利用日の変更をされた方もいらっしゃるほど人気のプログラムになっています。
- 以前にも通信で紹介をさせていただいたことがありましたが今回また紹介をさせていただきますました!

安井由香里



左右にイチ!ニ!



宮本先生です。



トントン足踏み



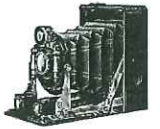
タオルを使用しイチ!ニ!



手をしっかり伸ばして



おもしろきかな我が人生



レジデンス

おさき さちこ
尾崎 幸子さん

大正12年1月29日生まれ(97歳)

趣味・・・書道、裁縫



◇生まれ

安芸郡熊野町で5人兄妹でねー、上に兄が2人と下に妹が1人おったよ。母は家におったけど、父は村長で朝、食事をしたらすぐに仕事へ出かけて行くから会うのは朝だけのこと多かつたんよ。

◇子どもの頃

家の庭が広がったから兄妹で一緒によく遊んだねー。身体を動かすことが好きだったから、かくれんぼや縄跳をよーしよったよ。竹馬に乗るのが上手で、ずーっと降りずに乗るとるから、最初は兄の物を借りよったけど、父が私のを作ってくれて遊んだよ。一番上と10以上も年が離れていたから、叱られることもまあ多かつたけど、よく世話してもらったよ。

◇仕事・結婚

結婚は25歳くらいの時に、親戚が決めた人と、言われるとおりに一緒になったのよ。昔はそうゆうもんだつたからね。

旦那は教員で10ほど年も違つたけど口数が少なく立派な人だったよ。結婚しても最初のほうは時間にはきちんと食事ができるよにするのに苦労よったけど、慣れればどーってことなく出来るよになつたよ。

旦那の言われる通りに「はい。はい。」と返事をしとけばよかつた。「こ

れが幸せなんだな」と思いながら生活しよったよ。

32歳の時に初めて勤めに出て、郵便局で調べ物なんかをしよった。

子どもは男2人で、長男はもう亡くなつたけど、長男の孫娘がよく会いに来てくれてなんやかんやと身の回りの世話をしてくれているので安心しておれる。「おばあちゃん、おばあちゃん」て優しい子なので会うのが今の楽しみ。

◇趣味

昔はよくグランドゴルフをしてたよ。今も出来るかなあ。わからないけどやってみたいな。バレーボールもしよったけど背が低かつたから後衛をしよったよ。

お孫さんよりコメント

裁縫や書道など色々なことに取組んできた元気で物知りな祖母です。デイサービスでも楽しく過しているようで、よかつたと思います。いつまでも元気でいてね。



原爆ドーム前



デイサービスのイベントへ参加

職員より

笑顔が素敵でいつも元気をもらっています。

他利用者様とも大笑いを楽しみながら談笑されていることも多く、尾崎様の周りはいつも明るいなと思います。これからも沢山お話を聞かせてもらいたいです。元気に楽しみながら過ごしましょう。(井上)

わたしの好きなもの 第七十回
【オンライン法事】



レジデンス
きつかわ あきか
吉川 秋香さん(98)

今年の夏、ご主人の13回忌法要をご自宅でもある、安芸高田市吉田町の長楽寺様にて予定されていきました。しかしながら、今は新型コロナウイルス感染が拡大している事もあり、法要への出席をあきらめてもらうしかありませんでした。そんな中、家族様より「オンラインで13回忌法要をしようと思います。」とお申出があり、お手伝いをさせていただく事になりました。

現在、お孫さんが住職をされている長楽寺様では、新型コロナウイルスで参拝出来ない方の為にオンラインで参拝が出来るよう設備を整えておられました。

8月2(日)オンライン法要当日、吉川様は礼服に着替えられ、輪袈裟をかけ、数珠とお経本を持ちいざ画面の前へ。
オンラインの画面には5拠点からご家族、ご



経本を見ながら念仏を唱えておられます



南無阿弥陀仏

親戚の方が参拝をされていました。慣れない環境ではありましたが、吉川様もすぐに理解をしてくださり「久しぶり〜！元氣じゃったかね〜」と画面に笑顔で手を振られていました。

法要が始まると、吉川様も一緒にお経をお祈りとおられました。また、御文章拝読の時は、きちんと頭を下げてお話を聞かれていました。

1時間足らずの短い時間でしたが、貴重な時間を一緒に過ごさせていただきました。新しい日常の一つでもあるオンライン法要が今からは増えてくるかもしれないですね。
(増村)

医療法人あすかの関連施設

緑井3丁目 20・1

あすか居宅介護支援事業所

082-830-5177

あすか病児保育室
児童デイサービス ぱるみどりい

緑井2丁目 12・25

高橋内科小児科医院
デイサービスセンター

まやるちよーく
通所リハビリテーション すてっぷ
ショートステイ みどりい
小規模多機能型居宅介護事業所
つどいの家

あすか療養センター 緑井3丁目 40・30

毘沙門クリニック
ショートステイ いわや

あすか訪問看護ステーション
緑井2丁目 11・11・102

毘沙門台東1丁目 24・16
デイサービスセンター

しゅりあちよーく

あすかケアプラザ 中須1丁目 26・12

ヘルパーステーション あすか大町
デイサービスセンター あすか大町
ショートステイ あすか大町
サービス付き高齢者向け住宅
レジデンスあすか
あおぞら保育園

毘沙門台東1丁目 24・16

児童デイサービス ぱるびしゃもん

緑井2丁目 9・31・102

児童デイサービス ぱるひよし

緑井2丁目 9・31・101

相談支援事業所ぱる

“ニューズレターあすか”は
当法人のホームページ上でも見ることができます
全編カラーで掲載しておりますのでぜひご覧ください
<http://www.asuka-net.or.jp>



医療法人あすか

Mail: asuka@smail.plala.or.jp

〒731-0103 広島市安佐南区緑井2丁目12-25

TEL: 082-879-3143 FAX: 082-879-3190

(編集: 今中 峰三子 澄川 幸子)

【編集者のつぶやき】

仕事がお休みの日に、アメリカで暮らしている娘夫婦とオンラインで食事会を行っています。こちらがお昼で向こうが午後8時、丁度、昼食時と夕食時でタイムゾーンが良く、料理自慢から始まり、近況を報告しあい「いつ日本に帰れるかね?」「来年かね?」と毎回同じ会話が続き、あっという間に2〜3時間過ぎていたという時を過ごしています。会話をしている中で、直ぐ側にいる感覚があり、コロナのおかげか、再々会話をすることが増えてきた今日このごろです。