

新緑の若葉が美しく輝く季節になりました。みなさまいかがお過ごしでしょうか。5月より令和の新しい時代を迎え、気持ちも新たに、みなさんが笑顔で過ごせるように、職員一同頑張っていきたいと思ひます。本年度も在宅支援課をよろしくお願いいたします。



まごころ通信

在宅版

令和1年 5月15日 発行

緑のカーテンを作るために、裏庭にゴーヤとヘチマをみんなで植えました。今年の夏は、涼しく過ごせそうです。元気に大きくなあれ♡



今年も生きがい作品展に出展する作品が出来上がりました。干支である亥の絵に、みんなで折った折り鶴やストローなどを貼って作成しました。かっこいいイノシシが出来上がりましたよ!!



熱中症・・・脱水による体温上昇や塩分不足により、体温調整ができなくなること。

症状は？

- I度(軽度)**
  - めまい・失神
  - 筋肉痛・筋肉の硬直
  - 大量の発汗
- II度(中度)**
  - 頭痛・気分の不快
  - 吐き気・嘔吐
  - 倦怠感・虚脱感
- III度(重度)**
  - 意識障害・けいれん
  - 手足の運動障害
  - 高体温

熱中症には2種類あります！

労作性	非労作性(古典的)
筋肉運動あり	筋肉運動なし
若年～中年	高齢者に多い
男性に多い	男女差なし
屋外、炎天下	屋内
短時間で急に発症	数日かけ徐々に悪化
健康な人	心疾患、糖尿病、脳卒中後遺症、精神疾患、認知症などの持病

高齢者の熱中症は、日中の炎天下だけではなく、室内や、夜でも多く発生し、重度になると死亡に至る可能性もあります。暑ければいつでも起こる危険があると思う注意が必要です。

熱中症対策を行いましょ！

こまめに水分補給

エアコンを上手に活用

涼しい服装で過ごす

すだれやカーテンで日差しをささぎる



第18号

# お花見ドライブ



歩行訓練と車の乗降訓練を兼ねた外出支援



お天気もよく皆さん笑顔で出かけてきました。  
桜も満開でとてもきれいでした。

# クッキング&ケーキビュッフェ



レシピを見ながら  
みんなで協力して  
おいしいデザートが  
できました。  
おいしかった～！



3月



4月



5月



「今日も楽しかった～」  
と言っただけのよう  
スタッフ一同頑張ります！