



青葉商店

8月号



令和元年 8 月 1 日 211 号

医療法人社団幸信会

青葉メディカル・青葉病院・ウェル青葉

滋賀県東近江市青葉町 1-46

皆さんこんにちは。毎日暑い日が続きますがいかがお過ごしでしょうか?8月になりました。夏真っ盛りと言ったところですね。8月と言えば夏休み、花火大会、夏祭り、お盆、盆休みなどがすぐに思い出されます。全国高等学校野球大会(夏の甲子園)も8月です。今年は近江高等学校が2年連続14回目の甲子園出場を果たしました。滋賀県の代表高校として甲子園でも暴れてほしいものです。このように8月は行事やレジャーが目白押しとなっています。県外まで海水浴に出かけると言う方々も多く居られるのではないのでしょうか?

8月に気をつけたいのが夏バテでしょうか?食欲不振、睡眠不足、体の怠さ等ありますと暑い夏を満喫できません。特に夜暑くて眠れない、または寝つきが悪い方という方も居られると思います。ここで寝る時の扇風機とエアコンの正しい使い方を調べてみました。まず、扇風機ですが寝る時は直接風に当たらないようにし、部屋の空気を循環させることを目的に使うと寝冷えなどになり難いそうです。エアコンに関してはタイマーと除湿、冷房を上手に使い分けると就寝時を快適にできるそうです。このように皆さんも扇風機やクーラーを上手に使い、夏を乗り切って頂きたいものです。最後にくれぐれも就寝時に無理に暑さを我慢などされないようご注意ください。

合同消防訓練

6月29日に合同消防訓練を実施し、通報や消火器・消火栓の使い方などを訓練しました。

万一の火災に際しては、スムーズな初期消火活動が必須ですが、やはり最も重要な『火を出さない』ことに日々努めて参ります。



脱水症に要注意！

高齢者の脱水症状とは、加齢によって喉の渇きや体温に対する感覚が弱くなり、からだに不可欠な水分や体液が不足した状態をいいます。**脱水は、筋力の低下にとどまらず、熱中症・脳梗塞・心筋梗塞など、単なる水分不足では済まない深刻な命の危険性を含んでいます。**昨今の猛暑では熱中症による死亡事故の増加が報告されており、中でも高齢者の熱中症死亡率は80%を超えているそうです。

脱水は、症状が出てきたときにはかなり進行していることが多く、また症状が現れず自分では気づかぬうちにからだが脱水状態に近づいている可能性もあります。このような気づかない軽度の脱水状態を『かくれ脱水』と呼んでおり、国は意外と多い『かくれ脱水』の状態を改善するために適切な補水を広く呼びかけています。

高齢者が脱水になりやすい原因の1つは、『**水分の摂取量が少ないこと**』です。

- ・加齢により喉の渇きを感じにくい
- ・トイレが気になり飲む量を控える方が多い
- ・摂食嚥下障害、運動機能の低下に頻繁に水分補給ができない

2つ目の原因は、『**からだの中の水分を失うこと**』です。

腎臓の機能低下、水分を蓄える筋肉量の低下、利尿作用のある薬を飲んでいる、たくさん汗をかいた、下痢や嘔吐があるなどが様々な要因があげられます。

喉の渇きを感じる前に水分をとること、これが水分摂取のポイントです。

水分のとり方として、1回にコップ1杯程の水分を1日数回とるようにしましょう。例えば朝起きた時、朝食・昼食・夕食・入浴後、寝る前など、水分補給を習慣化すると良いです。脱水症状の改善には、細胞内のバランスを維持するために水分だけを補うのではなく、ナトリウムを適度に含んだ水分補給が必要です。スポーツドリンクなどを活用しても良いですが、飲みやすく糖分が多いことから飲みすぎには注意が必要です。

水分摂取量が減っている、唾液が少なく唇が渇きやすい、体重が減った気がするなど、脱水によるからだのサインに心当たりがあれば、医師に相談してみましょう。

重症な脱水症状は夏期の一定期間に多く見受けられますが、『かくれ脱水』を含む脱水症状は決して夏だけではありません。

水分摂取とバランスの良い食事で、健康的に過ごしていきましょう！



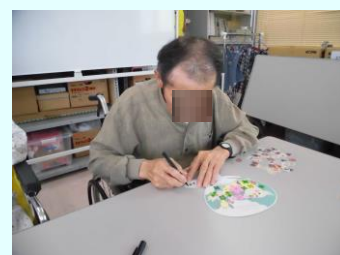
青葉病院 3階病棟
看護師長 八幡 加代子

新しい顔



新人として、一生懸命頑張ります！
宜しくお願いします。
ウェル通所リハビリ 運転手

あおば倶楽部



7月11日のあおば倶楽部でうちわ作りをしました。可愛いシールがたくさんあり皆さんどれにしようかと悩まれながら綺麗なデザインのお手製のうちわが完成しました。

メディカル通所リハビリ



7月度の作業活動として
粘土で海の生き物を作成しました。

調理での作業活動では、豆腐を利用して三
色の白玉団子を作りました。
果物と合わせてカラフルに仕上げる事がで
きました。



ウェル七夕会



7月7日に七夕会を行いました。
2階ユニットでは職員による七夕の紙芝居を、3階
では棒を使ってスイカ割りをして…さすがに本物は割
れなかったのでスイカのボールを(笑)でもおやつ
はしっかり本物のスイカを頂きました。短冊の願い
事には健康やみんな仲良くなど他にはやっぱり
宝くじ当選もかいてありました(笑)

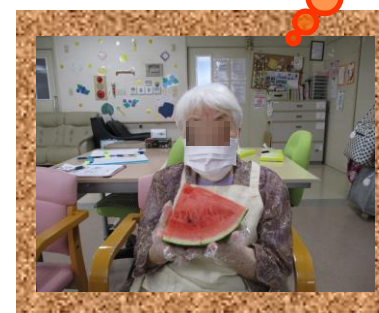


夕暮れデイおやつ作り



今日は七夕にちなんで星空ゼリー作
りで桃を星形にめきます！

スカイも入れちゃいます(*^_^*)



丁寧に盛り付けして。



完成です！寒天はかき氷シロップで色着
けしています。夏らしいさっぱりとした
おやつになりました♡

