

天気の良い日が続いていますね。今は外出するにはもってこいの季節です。ドライブするだけでも気分転換になりますね。

※病院に受診され、お薬の内容が変わった場合は、訪問時や送迎時に職員にお知らせください。また、検査の結果などもお知らせください。日中の過ごし方や食事内容、入浴方法などに影響を及ぼす場合がございます。

いきいき

NO.12 平成29年7月 だより

あわら複合ケアサービス

TEL 0776-77-2282

あわら市二面2丁目302番地



6月の風景

★ラベンダー畑散策★

三国町のラベンダー畑！

あたり一面にラベンダーが咲き誇り、とてもきれいでした！！



普段の食生活をチェックしよう

介護士より



- ✓ 朝食をいつも食べている
- ✓ 3食きちんと食べている
- ✓ 食事はよく噛んで、ゆっくり食べている
- ✓ 魚・卵・大豆及び大豆製品を食べている
- ✓ 人参、ほうれん草などの緑黄色野菜を毎日食べている
- ✓ きゅうり、大根などのその他の野菜を毎日食べている
- ✓ 間食をしたり、夜遅く食べたりしない
- ✓ 自分の適正体重を知っている
- ✓ 身体を動かすことが好きである
- ✓ 牛乳・乳製品を毎日食べている

はいが
8個以上

健康に対する意識が高く、望ましい食生活です。

はいが
7～5個

改善の余地があります。食生活に気を付けましょう。

はいが
4個以下

食生活の改善が必要です。



6月の風景

★お誕生日おめでとう
ございます★



★魚釣り対決★



★お手玉作り★

職員は作り方を見ながら…
利用者様は何も見なくてもすい
すい作り上げてしまいます!!



熱中症に注意しましょう ~その3~

看護師より



◎どうすれば熱中症を防ぐことができるの？ 外出時は・・・

1. なるべく日陰を歩く・日傘をさす・帽子をかぶる

日傘や帽子は自分で日陰を作ることと同じです。

2. 『熱中症予防情報』を参考にして、危険度が高い時は外出を控える

『熱中症予防情報』で用いられる『暑さ指数』(WBGT 値)は、既往歴がない健康な成人男性を基準にしています。『暑さ指数』が注意レベルでも、高齢者にとっては警戒レベルとなりえます。目安として、一段階上のレベルを適用したほうがよいでしょう。

※暑さ指数 (WBGT)

温度基準(WBGT)	注意すべき生活活動の目安	注意事項
危険(31℃以上)	すべての生活活動でおこる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が大きい。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
嚴重警戒(28~31℃)		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
警戒(25~28℃)	中等度以上の生活活動でおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に十分に休息を取り入れる。
注意(25℃未満)	強い生活活動でおこる危険性	一般に危険性は少ないが、激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。

3. 涼しい場所・施設を利用する

公共施設や店舗など、涼める場所を知っておいて、いざという時に活用しましょう。

4. 暑い時は無理をしない

頑張る人、無理をする人の方が熱中症になりやすいと言われています。具合が悪くなったら我慢しないようにしましょう。

5. 飲み物を持ち歩いてこまめに飲む

水分補給は熱中症予防の基本です。水筒やペットボトルを持ち歩きましょう。

6. 緊急時・困った時の連絡先を携帯する

家族やかかりつけの医師など、緊急時の連絡先を知っておきましょう。



★あわら複合ケアサービスの精神★

理念 私たちはいつもあなたのそばにいます

- 目標
- ① 自宅での介護を希望されるご家族様を応援します
 - ② 日常生活でできる活動を通して筋力低下を防ぎ、脳の活性化を図ります
 - ③ 地域に密着したサービスを提供します