

写真でも載せましたが、先日野菜の苗をプランターに植えました。野菜作りは利用者様の方が詳しく、「一つのプランターにそんなにいくつも植えたらあかん」「水はやり過ぎたらあかん」など、いろいろアドバイスをいただきました。これから利用者様に監督をしてもらいながら育てていきたいと思っています。収穫時期が楽しみです。

※6月より新しい職員が1名仲間に加わりました。  
これからよろしくお願いたします。

# いきいき

NO.59 令和3年6月 だより

あわら複合ケアサービス  
TEL:0776-77-2282  
080-4361-4507(直通)  
住所:あわら市二面2丁目302番地  
ホームページ:www.naruza.jp/

## 新型コロナウイルスのワクチン接種が始まっています



全国各地で高齢者のワクチン接種が始まっています。あわら複合ケアサービスの職員も、看護職員は医療従事者として、介護職員は介護施設に従事する職員として優先接種の対象となり、全職員が2回の接種を終了しました。翌日、職員の中には熱発や倦怠感、頭痛などの副反応がみられた者もあり、2回目の方が副反応が強く出やすいということを実感しました。

2回の接種を終え一定期間経つと、発症予防効果が95%程度あると言われています。一般高齢者へのワクチン接種や、64歳以下の方への接種の予定も順調に進んでいます。早く安心して過ごせる日が戻るといいですね。

**※利用者様の接種日が決まりましたら、接種日・接種場所・集団接種か個別接種かを、連絡帳にてお知らせください。また、接種が済まれましたら、そのご報告も連絡帳にてお願いたします。**



ペン立てを作りました。綺麗な柄の折り紙を切って、牛乳パックに貼って・・・細かい作業も皆さん丁寧にこなされていました。

野菜の苗をプランターに植えました。トマト、ナス、オクラ・・・通いに來られた時に、水やりの仕事が増えました。生長が楽しみです。







5月生まれの方のお誕生会をしました。誕生者を紹介し、ハッピーバースデーの唄を歌い、みんなで談笑しながら、午前中にみんなで手作りしたフルーツパフェを食べました。細かく切ったロールケーキも入っており、食べ応えも充分でした。



## 健康のため水を飲もう講座

～からだと水の関係～

人間のからだの約80%は水分です。例えば体重80kgの成人男性の場合、約36kg分が水分となります。

人間は1日に2.5Lの水が必要です

1日の水分摂取量

食事 1.0L

湯気で汗などで失われる 0.3L

飲み水 1.2L

≡ 2.5L

1日の水分排出量

尿 1.6L

呼吸や汗 0.9L

≡ 2.5L

**たったこれだけで?!**

水分を20%失うと死亡の恐れ

5%失うと 脱水症状や集中力低下などの症状が現れます。

10%失うと 筋肉の痙攣、循環不全などがおこります。

20%失うと **THE END** 死に陥ります。

のどの渇きは「脱水」の証拠

ビール 10本で 11本分

アルコールには利尿作用があり、通常より尿の量を増やします。

あと2杯、水を飲みましょう

入浴中や健康中はたくさん汗をかき、水分が不足しがちです。「入浴後」「脱衣時」には水を飲みましょう。

**熱中症の応急処置**

涼しい場所へ避難し、涼をゆるめよう

首、わきの下、太ももはつけば湿布や扇子

水分を補給しよう

こんな症状の場合は大変危険な状態を伴うので、速に救急車を呼んでください!

- ・意識がはっきりしない
- ・吐きけや嘔吐がある
- ・めまいや立ちくらみがある
- ・めまいや立ちくらみがある
- ・痙攣がひどい

**熱中症にならないためにこまめに水分補給をしよう!**

くわしくは: [健康のため水を飲もう](#) 検索

主催:「健康のため水を飲もう」推進委員会 後援:厚生労働省  
「健康のため水を飲もう」推進運動は、全国の水通事連合および各自治体・企業等が共同により運営されています。

熱中症や脱水に注意が必要な季節になってきました。喉が渴いたと感じる前に、こまめに少量ずつの水分を摂ることを心がけましょう。

- ★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

