

蒸し暑い日が多くなってきました。この時期は、熱中症や、食中毒に気を付けていきましょう。部屋の室温にも気を配り、暑い時は我慢せずに、クーラーをつけましょう。

事業所前のプランターに、きゅうり、つるむらさきの苗と、ラデッシュ、小松菜の種を皆さんと一緒に植えました。成長を楽しみにして下さいね♥

いきいき

NO.84 令和5年7月

だより

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

風船パレーをして盛り上がりました!!



プランターにラデッシュと小松菜の種を蒔きました



～お知らせ～

先日お便りでもお知らせしましたが、7月7日(金)に買い物外出を予定しています。どんなものを買いたい、通い時にも話をしていますが、ご家庭でもお話をしてみてください。また、外出後は「どうだった?」などご本人様に聞いてみてください。考えたり、思い出したりして人に話すことがよい刺激になると思います。

<隠れ脱水症状に注意>

梅雨が終わり、だんだん気温が上がってきました。熱くなり始めたこの時期に注意したいのは、「かくれ脱水症状」と言われる症状です。これは軽度の脱水症よりもさらに前の段階で、症状を自覚しないまま対策がとれていない状態を指します。特に高齢者はその状態から元に戻る力が弱く、通常の脱水症に陥りやすくなります。やがて、けいれんや意識障害など熱中症の重篤な症状を引き起こすことにもなりかねません。この時期に疲れやすい・眠い・喉が渇きやすいと感じたら、かくれ脱水の可能性があるので、水分補給をこまめに取り、規則正しい食生活を送りましょう。



このような症状がある場合には要注意!!!



<まとめ>

・規則正しい食生活 ・エアコンによる暑さ対策 ・こまめな水分補給

食事の面では消化のよい、良質タンパク質(卵、肉、魚、牛乳など)、ビタミン、ミネラルが多く含まれている野菜、果実を摂取することが大切です。キュウリやトマトは水分が90%以上のため、おすすめです。また、ビタミンB1の消費が早くなるので、大豆やほうれん草の摂取も大切です。運動中はこまめに水分を補給することが大切ですが、特に、レモンやグレープフルーツにはクエン酸が含まれており、疲労回復にはとても効果があります。高齢者の方は体調の変化に気がつきにくく、体重の変化や日中の活動時間の減少など、より一層周囲の方の注意が重要となります。今では自宅にいながらも熱中症になる恐れもあります。少しでも具合が悪く感じたら無理をせず、涼しい場所で十分な休養をとり、暑い夏を乗り切りましょう。



～令和5年度 第2回 運営推進会議の報告～

開催日時 6/21(水)13:30～14:30 なるぞの森事務所にて(あわら複合ケアサービスの隣の建物です)	
参加者	主な議題
あわら市役所職員 1名 二面区民代表 1名 事業者 4名	・なるぞ Step の見学 ・事業所からの報告(登録者数、主な活動状況、ひやりはっと報告、苦情報告等) ・委員からの意見・助言等
主な意見・助言等	返答・対応
▶ 事業所内で事故が起きた時は、職員全員で現場検証のようなことをしているのですか？	▶ 職員が事故の瞬間を見ていない場合は、ご本人に状況を確認し、その後職員で実際にその状況を再現したりして原因や対策を検討しています。

この他にも助言等をいただいております。

運営推進会議は事業所の近況報告をしたり、参加者の方から様々な意見を聞いて取り入れていき、事業所をよりよくするための会議となっています。ご家族様も参加できるので、お時間が合う方はご参加の検討をお願いします。

次回は8月23日(水)13:30～14:30の予定となっております。

★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

