

# 香東園

地域とふれあう——福祉の輪

2016 **夏** だより



軽費利用者様のバスル作品です

特別養護老人ホーム  
**香東園**  
盲養護老人ホーム  
**香東園**  
軽費老人ホームB型  
**華山**  
社会福祉法人  
**香東園**

〒769-2322 香川県さぬき市寒川町石田西680番地1 ☎ 0879(43)2557 FAX 0879(43)6321

## ご慰問

榎原スタジオファミリー様



長尾聖母幼稚園の皆様



いつも、ご支援、ご協力  
ありがとうございます。

## 研修

みまもりタグアプリ研修



リスクマネジメント研修  
～転倒予防について～



## 防災委員会より



6月30日には火災に備え、大川広域消防寒川分署の皆さんのご指導の下、消防避難訓練を行いました。利用者の皆さん、職員も緊迫した面持ちで訓練に取り組みました。また、職員による消火器による消火訓練も行いました。

## 香東園夕涼み会のご案内

- ※ 日時：平成28年8月27日(土) ※雨天中止  
18時30分～20時(予定)
- ※ 場所：香東園駐車場
- ※ 内容：バンド演奏「ジェントル」  
弁天銭太鼓、高松よさこい連 など  
出演予定となっております♪

## 平成28年度さぬき市委託事業 家族介護教室のご案内

日時：9月13日(火)  
場所：香東園 地域交流スペース  
内容：地域住民のための運動  
岡本荘デイサービスセンター  
運動指導士 溝渕 充氏



## 香東園倶楽部のお知らせ

介護保険に頼らず、自主的に健康づくりや趣味活動の場として香東園倶楽部を楽しくご利用してください。

場所：香東園 地域交流スペース

第1・3水曜日の14時から 第2・4金曜日の10時から  
大隅豊和理学療法士による おしゃべりパッチワーク教室  
健康増進教室

地域の皆様が主体となって行なう活動です。  
お友達と一緒に参加しませんか。

## 【相談・苦情受付】

遠慮なくご相談ください。

H28.5月から7月間で  
要望・苦情を受け付けました。  
要望・苦情について…0件

※毎月ショッピングやホーム喫茶など、  
様々な行事を行っていますのでボランティア  
に参加いただける方はご連絡ください。

## 当施設の見学

問い合わせに関してはいつでもお受けしています。  
介護に関する総合的な相談をお受けします。  
お気軽にご相談ください。

プライバシーを尊重し、守秘義務を守ります。

## ほっとリハビリ

### ◆ 運動療法が夏バテに効果的! ◆

夏に近づくと、アイスクリームやジュース等を食べる事が多く、結果的に糖質をとる機会が、他の季節と比べて多くなります。もちろん糖質を栄養補給する事は大切なのですが、つつい糖質を摂りすぎてしまうこととともに発汗をすることによって、血糖値(血液中の糖分の濃度の値)が高くなります。つまり、そういった体の状況を元に戻すためには、血糖値を下げる必要があるわけです。そのためには、軽い運動をして代謝を上げる事により、血液中の糖分を使いやすい身体にすることで、血糖値を下げやすくして、正常値までさがると食欲が再び増進するという仕組みをつくる事で、疲れにくい身体になっていきます。

### どんな運動をしたらよいのでしょうか?

ランニングやウォーキングなど有酸素運動を継続的に行いましょう。運動をする事でストレス解消にも繋がり、季節は問わず、とてもさわやかな気分で、夏を楽しく過ごせるよう工夫してみましょう。

その際、水分補給をこまめに行う事が大切です。喉が渇いてから水分を摂るのでは遅いので、喉が渇く前にこまめに数回に分けて水分補給するようにしましょう。いくら運動するのが効果的だと言っても、真夏の昼間の炎天下などの高温状態での運動はおすすめしません。屋内施設などの適度に冷房機器が効いている場所で行うか、朝晩の涼しい時間帯を選んでトレーニングを行うようにするのが大切です。



## まんぷくだより

### 夏の熱中症予防には味噌汁がおすすめ!

熱中症では脱水症状となり、電解質(ナトリウム、カリウム、リン、カルシウム等)が不足します。みそ汁は汁物とあって水分量の確保も出来、尚且つ野菜などの具をたくさん入れて飲む事で栄養も摂れ、一緒に塩分でもあるナトリウムイオンを摂取する事が出来る為、熱中症の予防に大変効果的です。



給食でも朝食と昼食には味噌汁、スープ等の汁物を  
毎日提供するようにしています



朝は身体の水分が不足しやすく、  
また活動量が増加する昼も発汗等  
によって脱水の症状になりやすい  
為、朝食時と昼食時に1杯の味噌汁  
を飲むのが効果的です!



脱水は暑さなどから食事が減る事によっても引き起こされる為、今が旬の茄子やオクラ、ミョウガなどの夏野菜をたっぷり使ったみそ汁を飲んで、水分量を確保すると同時に食事もしっかりと摂る様に心がけましょう。