

おめでとう!

【発行者】

社会福祉法人 香東園

特別養護老人ホーム岡本荘

電話 087-885-2828

第182号 2016年8月15日発行

8月号

岡本荘夏祭り2016





川岡地区の 田植え体験

川岡小学校の子供たちと一緒に、田植えに参加させていただきました！ベテラン経験者のご利用者様が子供たちに植え方を教える場面も見られて、地域の方と交流を深めることができました。さいごに子供たちが丹精こめて育てたお花をプレゼントしていただき、うれしい一日でした。



生まれ育った家に

嫁いってから、生家に帰るのは何年ぶりでしょう。昔は、今と違って家を出たら気軽には帰省できなかった時代です。K様のご家族や、御兄弟に囲まれて、感慨もひとしおだったようです。K様のいつもに増して穏やかな、リラックスした表情が見られて、職員一同うれしく思いました。



ご利用者様が、機能訓練士さんと一緒に、毎月のカレンダーを貼り絵で作成してくださっています。指先を使うことで、脳に刺激を与え、意欲も向上し、よい変化をもたらすそうです。私たち職員も、毎回完成が楽しみになっています。

8月行事予定

- 3日(水) みどり園来荘ボランティア活動
- 4、18日(木) いこい喫茶 14:00～
- 11、25日(木) なごみクッキング 14:00～
- 12日(金) 盆供養 10:00～ケアハウス・特養
和みの会「おしゃべり会」
- 17日(水) 2Fお茶会
- 27日(土) つばきの会 13:30～

ボランティアありがとう

川岡地区社会福祉協議会

馬場美苗 貝原直子

鎌田幸子 多積尚子

福家美恵子 岡田初江

神本里美 村山咲子

荻野久恵 高橋孝子

下谷洋子 (敬称略)



第1回ゆかた グランプリ コンテスト

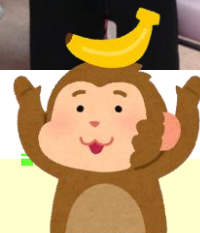
結果は...

おめでとうございます!

栄養だより



バナナで夏バテ予防!



年間を通して、値段もお手頃、手軽に食べられるバナナ。

栄養価が高い為、スポーツ選手のスタミナ源、災害時の非常食など様々な場面で活用されています。意外と知られていないバナナの健康効果の一部を紹介します。

① カリウム

夏は汗をよくかき、カリウムが不足しやすい季節です。夏場の飲水とカリウム補給は、熱中症などによる体温上昇を防ぎ、正常体温を保つためには不可欠です。また、むくみを防いでくれる効果もあります。

バナナには、りんごの3倍、みかんの2倍のカリウムが含まれています。

② トリプトファン

夏は寝苦しい熱帯夜などで、睡眠不足になりがちです。バナナには、精神を安定させ、睡眠効果のあるトリプトファンが豊富に含まれています。ストレスがたまってイライラしたり、落ち込んだときにもバナナはお勧めです。

医務だより

暑い夏だけではない！？熱中症

夏の暑さが厳しい日本では室内でも熱中症になるケースもあり、そんなニュースをよく耳にしたいと思います。『熱中症』よく耳にしますが、詳しく知っている方は多くないのではないのでしょうか。

熱中症とは…

高温の環境に長時間いると、体温調節等の機能が乱れてしまうことがあります。すると体内に熱がこもったり急激な発汗により体から水分や塩分が失われてしまったりするなど、体が適切に対処できなくなってしまいます。

それではどのような要因によって熱中症は引き起こされやすいのでしょうか。

環境による要因(気温が高い・湿度が高い・日差しが強い・通気が悪い・厚着をしている)

身体的な要因(体調が悪い・高齢者や乳児・持病がある・脱水症状・肥満・運動不足)

行動による要因(激しい運動・長時間の炎天下での労働・水分補給がしにくい状況)

上記のうち3つの要因が重なった時に熱中症が起こりやすいと言われています。



もしも熱中症になってしまったら早めに何かおかしいと気づいて応急処置を行うことが大切です。それでは症状にはどのようなものがあるのでしょうか。

- ・口が強く乾く・めまいや立ちくらみがする・生あくびが頻発する・頭痛
- ・吐き気がある・手足の痙攣がでる・身体がだるくなる・まっすぐ歩けない
- ・汗が出過ぎたり出なくなったりする・意識がなくなったり混濁する

応急処置としてまずは涼しい場所に移り、水分補給をしてください。休ませるときは頭よりも足を高くしましょう。

また汗をかくと水分だけではなく塩分も失われます。水分補給をするときは水やお茶ではなく塩分が入ったものを飲むようにしましょう。ただスポーツドリンクには糖分が多く入っているので手作りが好ましいでしょう。

手作り経口保水液

- ・水 1000ml
- ・塩 3g
- ・砂糖 20～40g
- ・レモン汁 少々



残暑厳しい秋でも脱水による熱中症のリスクは十分高く、注意しなければなりません。

熱中症について良く知り、予防する事で暑い季節を乗り切りましょう。



夏祭りの楽しみ♪