

# おかしただよい

## 8月号

【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133号 2012年8月20日発行



# 岡本荘夏祭り2012



# 今年のテーマは"スマイル"



ご利用者ご家族様をはじめ、地域の方々の温かいご支援のもと、今年も岡本荘夏祭りを開催することができました。ご利用者様のたくさんの笑顔の花火を見る事ができ、職員一同感謝申し上げます。



# 給食だより



## 臭くなるその前に



毎日暑いですね。汗や匂いの気になる季節ですね。特に外出中はシャワーを浴びることも出来ないのて気になります。そんな人は食生活を少し見直してみてください。昔から言われていることですが、肉の多い食生活をしていると体臭は強くなります。欧米人の体臭が強いのも、それが理由の一つとされています。肉に含まれる脂質（あぶら）が酸化されることにより、匂いのもとになります。逆に多く摂りたいのが、**抗酸化食品**。これは酸化を防ぐ効果がありますので、結果的に体臭も抑えることができるのです。

**《体臭を抑えるために避けたい食品》 動物性たんぱく質** …動物性たんぱく質や脂肪を多く含む肉や乳製品を多く摂ると、脂質の分泌が増え、臭いのもととなります。汗もかきやすくなるので肉・牛乳・チーズなどは控えめに。

**辛いもの、臭いの強いもの**…辛いものを食べると汗が出るのは誰もが経験したことがあるはず。またニンニク・ニラ・ネギ・ラッキョウなどでも汗がでてきて、臭いの原因となります。

**《意識して摂りたい抗酸化食品》** 小麦胚芽、植物油、アーモンド、ピーナッツ、うなぎ、緑黄色野菜など。どじょう、うなぎ、レバー、さば、干しいたけ、強化米、納豆など。



## 花火大会



## 養供盆 養供盆



# さめき民族芸能 保存会



医務だよ!

## 熱中症を予防しましょう



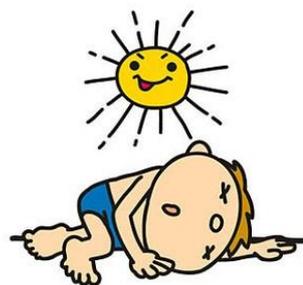
### —熱中症とは—

人は気温が変化しても、体には体温を一定に保とうとする仕組みが備わっています。ところが、体内の水分や塩分が不足して脱水状態になると、体内の熱を外に出せなくなり、疲労感、吐き気、頭痛、さらに意識障害などの体の変調を来たす状態が熱中症です。高齢者では屋内で日常生活を送っている時に多く発生しています。熱中症は症状の程度により、「熱けいれん」「熱疲労」「熱射病」があります。

- ・熱けいれん—汗と一緒に血液中の塩分が出ていき、筋肉がけいれんするめまい、吐き気、こむら返り
- ・熱疲労—大量の汗をかいて、脱水症状を起こし、倦怠感、めまい、頭痛、脱力感、血圧低下、頻脈
- ・熱射病—体内の熱が放散されず、体温が上昇し、意識障害を起こし、呼吸停止、死に至ることがあり、重篤な状態になる(救急対応)

### —熱中症の予防対策—

- ・適度に休憩をとる
- ・喉の渇きを感じなくても、こまめに水分補給(水分と塩分)
- ・外出時は帽子または日傘の使用
- ・直射日光を避けるため、白っぽい服、長袖の服装
- ・エアコン、扇風機の利用で室温 28 度以下、湿度 60%以下(目安)に調整



### —熱中症の応急手当—

- ・軽い場合は衣類を緩め、意識がはっきりしていれば、水分補給、特にスポーツドリンクなど塩分を含んだものを飲ませます(0.1%の食塩水)水1ℓに塩ティースプーン1/4杯の割合
- ・首の横、わきの下、股の付け根等、太い血管が通っている所に氷枕、アイスノンで冷やします



寝ている間にも熱中症が起こることもあります。寝る前にも、排尿に起きた時にもコップ1杯の水分をとりましょう。

熱中症を防いで、元気に夏を過ごしましょう。



# 高校生福祉体験

## 香東中 ボランティア



## 平成23年度 事故・苦情に関する報告

### 事故発生件数 3件

感染症による事故が1件と転倒骨折に関する事故が2件発生しました。関係者の皆様には、ご迷惑をおかけしたことを心よりお詫び申し上げます。

また、昨年度は112件余りのひやりハット事例(転倒、ずり落ち、剥離等)が発生しています。リスクマネジメントに対する職員の意識の向上と、より一層の緊張感を持ったサービス提供を心がけることで重大な事故を未然に防げるようにしていきたいと考えております。

### 苦情発生件数 1件

1件の苦情申出がありました。内容は個人情報の適正な取り扱い(保管)に関することでした。職員同士の連絡体制を再確認・強化することで、今後は同じような案件が発生しないように努めます。今後ともお気づきの点がありましたら、些細なことでも声をおかけ下さい。

## 8月行事予定

- 1日 さぬき民謡太鼓
- 8日 クッキングクラブ
- 10日 盆供養  
和みの会「おしゃべり会」
- 15日 移動喫茶
- 18, 19日 映画劇場
- 25日 地域交流つばきの会
- 29日 コーヒーショップ

## ボランティアありがとう

- 劇団まるさん さぬきDEござる
- カラフルクッキー カラフルケーキ
- 土曜族 香東中学校
- さぬき民族芸能保存会
- 奈良須団地カラオケ同好会
- 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 (敬称略)

