

祭 祭 祭 祭 祭 祭 祭 祭

# おかもとだよ

【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170号 2015年8月15日発行

## 8月号



# 岡本荘夏祭り2015



# 今年もたくさんのご来場ありがとうございました!





ご利用者のK様、この日は職員と一緒に朝から買い出しに行き、お好み焼きをみんなにふるまってくださいました。上手にできて、ニッコリ！お好み焼きを食べたみんなもニッコリで、笑顔あふれる一日でした。

# グッドスマイル！

こちらは、ご利用者のT様。念願の足湯に入りに、塩江まで出かけて来ました！ご自身で歩かれたり、たこ焼きを召し上がったたり、充実した時間を過ごされたようです！



# チーム特養！夏祭りがんばいしました！



# 8月行事予定

- 10日(月) 盆供養 10:00~ケアハウス→特養
- 14日(金) 和みの会おしゃべり会 14:00~
- 15、16日(土日) 映画劇場 特養1・2F
- 23日(日) 表千家青年部お茶会 13:30~
- 25日(火) 和みの会認知症家族の会 10:45
- 26日(水) 移動喫茶 13:50~  
2Fお茶会 14:00~
- 29日(土) 地域交流つばきの会

# 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
- 村山咲子 荻野久恵
- 綿貫満子  
(敬称略)



# 夏の思い出



# 笑顔がいっぱい

## 栄養だより 夏の果物といえど？



夏の果物と聞いて真っ先に思い浮かべるものは何ですか。夏といえばやっぱりすいかですね。さて西瓜(すいか)は、なんとなく日本のイメージがありますが実はアメリカ西南部が原産地で、4000年前にエジプトで栽培されていたといわれています。日本に渡ってきたのは16世紀で、品種改良を重ねるうちに明治時代頃から一般に出回るようになりました。

西方から伝わった瓜ということから、漢字で「西瓜」と書きます。スイカには体を冷やす効果があり、天然のスポーツ飲料の様な効果があります。夏の暑い日や風邪で熱があるときにはもってこいの果物です。スイカは90%以上が水分であることをご存知の方も多いと思いますが、栄養成分としてはカリウムが含まれており利尿作用があるため、むくみに効果があります。また、アミノ酸の一種である「シトルリン」という成分が含まれ、この成分によって血圧を下げる効果もあります。「シトルリン」はスイカの他にはゴーヤにも含まれています。意外なことに、果実部分よりも皮に優れた利尿効果があります。果実だけでなく皮も、漬物などで召しあがることをお勧めします！



# 熱中症にご用心!



## 熱中症って何?

暑い時は汗をかくことで体内にこもった熱を放出して体温を下げます。ところが環境や体調不良などにより熱の放出がうまくいかないと熱が中にこもって体温が上がり過ぎてしまいます。これが「熱中症」です。

## これだけは知っておきたい熱中症!

(こんな日は要注意)

- 気温が高い (30度以上)     湿度が高い (60~70%以上)     風が弱い

(こんな症状に要注意)

- めまい   立ちくらみ   こむら返り   一時的な失神 (軽症Ⅰ度)  
 頭痛   吐き気   体がだるい   力が入らない (中等症Ⅱ度)  
 痙攣   意識障害   立てない   体を触ると熱い (重症Ⅲ度)

(こんな人は要注意)

- 高齢者や幼児     肥満の人  
 二日酔いや下痢などで脱水状態にある人  
 炎天下で仕事をしている人 (建設業   農業   林業の従事者など)  
 糖尿病や心臓病、精神疾患など持病のある人



## 熱中症を寄せ付けないあの手この手の予防策

### ① 暑さを避ける

室内では、扇風機やエアコンで湿度調整。外出時には、日傘や帽子の着用  
体の蓄熱を避けるため、通気性の良い、吸湿性、速乾性のある衣服を着用する  
保冷剤、氷、冷たいタオルなどで体を冷やす。

### ② のどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給をする。

水分と塩分の補給を。スポーツドリンクがお勧めです。



## 熱中症になってしまったら

水分を取り、熱くなってしまった体を冷やす処置が大切です。日陰など涼しい場所に移動し水分補給を  
します。着ている服を緩め風通しをよくすることや、冷たく絞ったタオルで頭を冷やす処置も効果的  
です。首と肩の付け根、両脇の下、足の付け根はリンパ線が多くあります。これらの場所を冷たいタオル  
や氷などを当てることで効率的に体温を下げるすることができます。

水分が自分でとれるようであればできるだけ水分補給させて安静にします。

嘔吐がひどい場合は病院へ行くなどの対策が必要です。

～日頃から体調管理を十分に。

寝不足や食生活の乱れに気を付けよう(\*^。^\*)～