

涼しい夏がやってきました!

皆さん水分摂ってますか?

久しぶりの千代田だより創刊となりました。しばらくの間お休みしておりました。誠に申し訳ありませんでした。

楽しみにして下さっていた方々、大変お待ちしております。また、初めてご覧になる方々には、小規模多機能ホーム倶楽部千代田會館を知っていただければ幸いです。心機一転、創刊して参りますので、今後ともどうぞよろしくお願ひ申し上げます。

《熱中症》

「アツイアツイ」と言う声が千代田會館でも聞かれる季節になりました。この時期によく聞かれるのは《熱中症》ではないでしょうか。昔は熱射病(日射病)という言葉をよく耳にしましたが、約二十年前から《熱中症》と言われるようになった。熱射病は熱中症症状のひとつのことです。

そもそも《熱中症》とはなんなのでしょう。『体温が上がる』も関わらず、体の調節

機能が働かない状態。熱がどんどん体に溜まっていく状態』とのこと。熱中症になる要因は3つあります。

① 環境

- ・ 気温が高い
- ・ 湿度が高い
- ・ 閉めきった屋内

② からだ

- ・ 高齢者や乳幼児、肥満の方
- ・ 低栄養状態
- ・ 下痢やインフルエンザでの脱水症状
- ・ 二日酔いや寝不足といった体調不良

③ 行動

- ・ 激しい筋肉運動や慣れない運動
- ・ 長時間の屋外作業
- ・ 水分補給できない状況 などなど...

これらの要因が重なると熱中症を引き起こす可能性があるとされています。高齢の方だけでなく、誰もが心当たりのある要因ではないでしょうか。

《予防策として》

- ① 涼しい服装
- ② 日陰を利用
- ③ 日傘、帽子を使用
- ④ 水分、塩分補給が挙げられます。

《万が一、熱中症になったら》

意識の確認をする

意識がなければ、すぐに救急車を呼ぶ。

意識があるようなら、涼しい場所へ避難し、服をゆるめ、体を冷やす。水分、塩分を摂り様子をみる。

千代田會館では、水分を摂っていただくことはもちろんですが、季節の果物からも美味しく、楽しく水分補給をしています!



《恒例行事になりました!》

杉並区にある妙法寺へ行ってきました。毎年、鮮やかに咲き誇る萱蒲やアジサイは、われわれの目やこころを癒してくれます。花々に負けず劣らず、ご利用者様の素敵な表情や笑顔もたくさん見られました!



現地で食べた、妙法寺名物揚げまんじゅうは格別!「おかわり」の声も聞かれました。



来年も行きますよねー!

《町内の防災訓練に参加》

町内の防災活動の一環として放水訓練がありました。見学参加の予定が、消防署や消防団の方々から「是非是非!」の声をいただき、ご利用者様が実際に放水体験をしました。みんなで拍手喝采でした。なかなか体験できないことに触れる喜びには、年齢なんて関係ないものでした!おみごとー!



使用済み切手も集めています

ペットボトルキャップ回収に続いて、使用済みの切手も回収する事になりました。キャップ同様、海外医療協力などに貢献できます。台紙に貼られたまま切手周囲5ミリ×1cm程残して切った状態でお持ちいただくと助かります。消印が途切れてしまっても大丈夫です。ご協力よろしくお願いたします。



集めています

ケアネットでは、地域貢献活動の一環として、「ペットボトルキャップ回収」を行っております。集まったキャップはワクチン等に交換され途上国の医療等に役立てることが出来ます。地域でご協力いただける方がいらっしゃいましたらお気軽に倶楽部千代田會館までお持ちください。またご家族のかたは送迎のドライバーまたはケアマネにお渡しいただければお預かりします。



ご利用を検討されている皆さま

お気軽に下記電話番号までご相談ください。ご本人さまやご家族さまの見学を随時受け付けております。



東京メトロ丸ノ内線方南線
中野新橋駅から徒歩1分
木造京町屋風の建物です



倶楽部千代田會館とケアネットのホームページ
<http://www.yayoi-home.com/takinou.php>

小規模多機能ホームとは、地域の高齢者の方がいつまでも顔なじみの地元で、住み慣れた家でお過ごしいただくための様々なサービスをご提供する、高齢者のための施設です。