

栗源病院 通所リハビリテーション

居宅介護支援事業所の皆様、ご利用者様・ご家族の皆様、日頃より当通所リハビリテーションへのご支援・ご協力誠にありがとうございます。

ハピネス ～夏号～ ですが、夏!! 猛暑を乗り切ろう!! という事でまだまだ暑い日が続いています。
高齢者の熱中症対策をご紹介します。

高齢者の熱中症リスクが高い理由

1. 暑さを感じにくい

体温が上昇していたとしてもうまく体が対応できず、体温を下げる事が難しくなるのです。

2. 体内の水分量が少くなる

高齢者は、若年層よりも体内に保持している水分量が少ないとされています。

3. のどの渇きを感じにくい

高齢者は体が脱水状態になっていたとしても「のどが渇いた」と感じにくいのです。

4. 我慢・無理をしてしまう

「トイレに通う回数を抑えたい」「周囲の人達に迷惑をかけたくない」「夏は暑いものだ」と言って熱中症対策に必要な行動をとらない事で、熱中症を発症してしまう高齢者は多いです。



高齢者の熱中症対策

1. 室内を涼しくする

「暑くないから」「電気代がかかるから」といった理由で、暑くてもエアコンをかけない高齢者は多いです。
暑くなくても室内温度を涼しく保つ事が大切になります。

2. こまめな水分補給や適度な塩分補給

汗をかいて脱水状態になると、熱中症を発症しやすくなります。のどが渇いたと感じにくい高齢者は、定期的に水分補給を心がける事が大切です。

3. 日中(暑い時間帯)の外出は控える

もし外出する場合は服装や休憩時間に十分配慮して、体温上昇を防ぐ対策をとることが重要です。

4. 日頃の体調管理に気を付ける

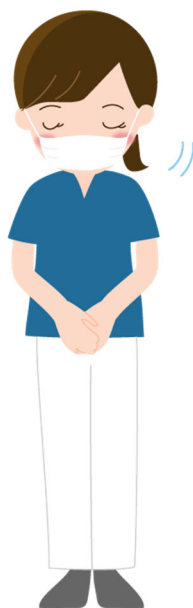
今まで熱中症にかかったことがないと自信を持っている人でも、体調不良時は熱中症を発症する危険性が高くなるので、規則正しい生活習慣や食習慣を維持するなど、日頃から体調を整えることが大切です。



改めまして

～スタッフ紹介

介護職員 Ver.～



介護士の菅井です。
なぜか、私が送迎に出ると雨が良く降ります。
それも、大雨です！利用者様からも天気が悪いと菅井さんの臍が曲がっていると言われます（笑）
安心安全な送迎と介助を心掛けています。
よろしくお願い致します。



介護職員の高橋です。
年齢は一人前ですが、まだまだ仕事は半人前です（笑）
利用者様と楽しい運動や四季に合わせた作業活動のお手伝いをしていきたいと思っていますので、よろしくお願い致します。



※お年頃の為(笑)、顔出しNG となっております。ご了承ください。

～作品・活動紹介～



←ふじの花

花紙を細長く切り、針金にねじってくくりつけました。

ふじ棚をイメージしました!!

上を見上げると、
涼しげな雰囲気です。滑車運動ができます!! ↓

♪ あじさいの周りの
カエルやカタツムリは
♪ 折り紙で立体的に
♪ 作りました!!

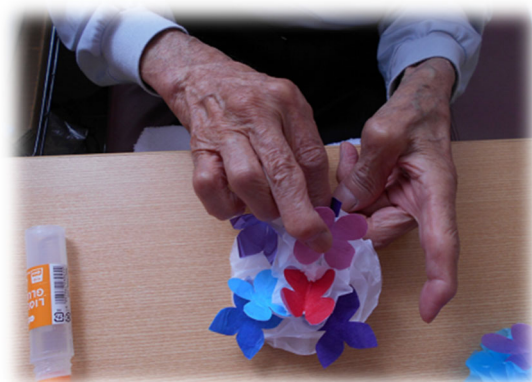


あじさいの花 ↓

花紙を使用して立体的に仕上げました。

土台の花を開く人、花びらを作る人、花びらを貼る人とそれぞれの役割を併せて作成しています!!

今回、花びらは入院患者様に協力してもらい、作成してもらいました!!



ストラップ→

ハマグリなど貝殻とレジンを使用してストラップを作りました。皆さん自分の好みのビーズを選んで「孫にもみせてあげよう」など楽しい会話が聞こえました。

完成した物は自身の杖や歩行器に付けています!!

※ちなみにハマグリの中身は女性スタッフが美味しく頂き、貝殻は男性スタッフが海辺をマラソンしながら拾ってきました(笑)



かかし作り

栗源道の駅で開催されている【かかし祭り】に当院入院患者様の作品を毎年出展しています。

今年はデイケアの利用者様もぜひ参加してみよう!という事で、入院患者様との共同作品として制作を始めました。

「投票の時に、今年のかかしは、私がこの顔をやったんだってお母さんに教えてあげよう」と、作品に対する思いもちろほら聞かれています。コロナ禍で、開催されるかわかりませんが、作品完成に向けて皆さん頑張っています。

今年は何のキャラクターを作っているかは…完成まで、お楽しみにしてください!

