自動販売機が設置されました！やったぁ!!

　このたびデイケアホール内に、自動販売機が設置されました。それまでは入所施設内に自動販売機がありましたが、新型コロナウイルス感染予防に伴い、入所施設区域への立ち入り規制が実施され、利用者の皆さんが買いに行くことが出来なくなっていました。臨時的に一部の飲料をホール内の冷蔵陳列ケースに並べて販売していましたが、利便性がとても悪く、大変ご不便をお掛けしていました。

　６月中旬に利用が始まり、自動販売機を設置したメーカーの管理員が定期的に商品を補充に来る日までに売り切れする商品が出るなど、とても好評です。中でも「オロナミンC」の売れ行きが群を抜いており、１日で売り切れる日もありました。扱う飲料については今後、販売メーカーと交渉し変更も検討していきたいと思います。他にも色々な飲料がございますので、そちらもご利用して頂きたいと思います。

職員インタビュー　第３１回　ケアワーカー　目黒　正一

質問：仕事をする上で、心掛けていることはありますか？

　通所して頂き、１日楽しく過ごしてもらう事が一番大事なことだと思っています。自分自身も明るく元気に皆さんと接していきたいと考えています。

質問：この仕事をしていて良かったと思うのは、どんな時ですか？

　仕事をする上で、「有難う！」の言葉を頂く時が一番嬉しく思います。

質問：ストレス発散方法はありますか？

　趣味は唯一ドライブする事です。遠距離ではなく、休日は、伊達市内近辺の山道や海岸沿いの道路を安全運転でドライブしています。

質問：今年の目標は何ですか？

　病気をしない事です。身体が資本なので、健康で毎日過ごしていきたいと思います。けれど、運動は何もしていないので何かに取り組んでいきたいと考えています。

編集後記	新型コロナウィルスの収束時期は不透明であり、今後も感染予防に緊張感を持って取り組んでいきたいと思います。感染対策の中でマスクを着用しますが、暑い時期にマスクを着用する事で脱水を起こし易いと言われています。職員も水分を小まめに摂取し元気に皆様と過ごしていきたいと思います。

令和2年7月10日発行　プライムヘルシータウン湘南通所リハビリテーション事業　編集：後藤　英志
〒052-0012 伊達市松ヶ枝町157番地110／TEL 0142-22-1203
ホームページ http://www.koseikai-wel.or.jp/

湘南デイケア通信

令和２年７月号

　北海道にもようやく初夏がやってきました。まだ肌寒い日もありますが、色々な花が次々と咲きほこり、今が一番良い季節です。暑さはこれからが本番ですので、水分をこまめに摂り、寝冷えなどしないように体調を整えて、楽しく元気にお過ごし下さい。

　新型コロナウイルス感染防止の影響で何かと制限する機会が多く、大変ご不便をおかけしていますが、皆様の通所を職員一同心よりお待ち申し上げております。

デイケアホールに大きな鯉のぼりが泳ぎました！

　５月のゴールデンウイーク前に、デイケアホール内に大きな「鯉のぼり」の貼り絵が飾られました。利用者様と職員が共同で作成した『マゴイ』と『ヒゴイ』が、ホールの上の壁面で気持ち良さそうに泳いでいます。

　こいのぼりのうろこは、一つ一つ型紙に沿って切り取り作成しています。使用する枚数が多く全て切り終わるまで大変な作業でした。様々な色のうろこがあり、遠くから見た時に色が映える様に工夫して貼っています。写真ではそれほど大きく感じられませんが、実際の大きさは３～４メートルほどあり、『ワクワクテーブル』で作成した作品では今までで最大のものです。ホールの壁紙が青色である為、実際のこいのぼりの様に青空を泳いでいる様にも感じます。

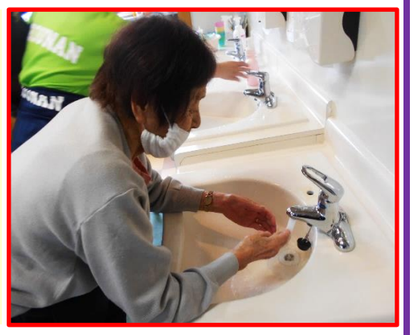
　季節に合わせた飾り作りは今後も継続していきます。次回の作品については検討中ですが、作って楽しむ、見て楽しむ機会を提供していきたいと考えています。

湘南デイケアでの新型コロナウィルス感染予防について！

施設到着時の手洗いと消毒・体温測定

施設到着後、自席に向かう前に『手洗い』と『アルコール消毒』を行なっていただいています。手を上手に動かせない方や手が洗面台に届かない方には職員がサポートし対応しております。

利用者様の体温測定は到着時、11:30、14:30の3回実施し記録しています。職員も出勤時と休憩後に体温測定を行ない記録しています。



定期的な館内の消毒や換気

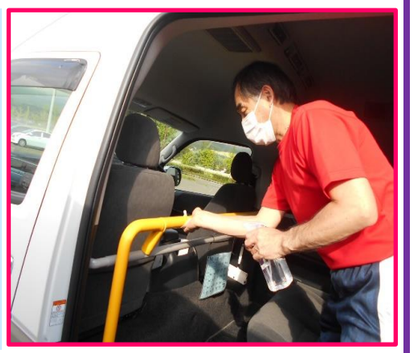
昼食前や利用者様が帰宅した後、全てのテーブルをアルコール消毒しています。また、椅子や車椅子、歩行器、ベッド柵、手すりなどについても消毒しています。また、換気についても１日３回窓や玄関を開放し行なっています。

布マスクの作成と配布

４月・５月はマスク不足が深刻でした。マスクが手に入りにくい状況であった為、当施設では『手作り布マスク』を作成し利用者の皆さん全員に配布しています。現在はマスクの作成は行なっていませんが、今後も必要に応じて作成していきたいと思います。

営業終了後の送迎車両内の清掃消毒

利用者様を無事自宅まで送り届け施設に戻って来た送迎車両もしっかりと清掃・アルコール消毒を行なっています。以前から、感染予防のため次亜塩素酸消毒液の噴霧を行なっていましたが、新型コロナウイルスにはアルコール消毒が一番良いとの事で、現在はアルコール消毒を行なっています。



上記の他、職員は研修を行ない感染予防に関する対応について確認する機会を作るなど、可能な限りの感染対策は行なっております。今後の感染状況によっては、感染予防策の見直しや変更を検討していきたいと思います。

通所時に発熱や風邪症状が見られる場合には、早めに帰宅してもいただく場合もございます。何卒、ご理解の程宜しくお願い致します。

※掲載している写真は、ご本人の同意を得ております。

【健康豆知識】　熱中症とその予防について　看護師　澤田純子

今回は、これからの季節起こりやすい『熱中症』とその予防についてお話させて頂きたいと思います。

①熱中症が起こりやすい時期とは？

『真夏の気温が高いとき』は勿論ですが、『６～７月にかけて急に蒸し暑くなった時期』にも多くみられます。何故なら、身体がまだ暑さに慣れていないため上手に汗をかくことが出来ず、体温をうまく調節できないからです。

②熱中症の予防法は？

室内でもお風呂場や洗面所は湿気や熱がこもりやすいので長時間過ごす時は注意しましょう。人は寝ている間にも汗をかいていますので、水分不足にも注意が必要です。（人は１日約2.5ℓの水分を体内から失います）0.1～0.2%の食塩を含むスポーツ・ドリンクなどの摂取が効果的で、お茶やビールでは水分不足を補えません。喉が渇いてから飲むというのでは手遅れの場合があります。ですから、**「こまめな水分と塩分の補給」、「扇風機などを上手に使用し身体を冷やす」、「部屋の温度を計る」、「暑い時は無理をしない」、「涼しい服装にし、外出時は日傘、帽子を着用する」、「部屋の風通しを良くする」**などの対策をしましょう。

③熱中症が起きてしまったと思ったら？

「めまい」や「ふらつき」などの初期症状に気付いたら直ぐに水分を補給し休息を取りましょう。万が一熱中症が起きてしまった時は、市販のスポーツドリンクを２～３倍に薄めて飲んだり、涼しい場所へ移動し衣服をゆるめ水分を補給するなどの応急処置をします。また、「本人の意識がはっきりしていない」「自分で水分や塩分が摂取できない」「症状がよくならない」の一つでも当てはまれば、直ぐ医療機関に行きましょう。

④夏場のマスク、熱中症対策は？

マスクの着用をして過ごすということが見込まれる今年の夏。まず最も大切なのが**こまめにゆっくりと水分を摂る**ことです。特にマスクをしているとのどの渇きを感じない場合が多く、気が付いたら熱中症になっているという可能性があります。室内では冷房を活用し、室内を涼しくしておきましょう。暑い日に人の多いところへ行く事や遠出は控えることをおすすめします。「どうしても暑くて苦しい、めまいがする」という場合には人のいないところで一旦マスクを外して呼吸を整え、水分を摂って休むという方法もよいでしょう。まずは近場を散歩する、ベランダや庭に出てみるなど徐々に夏の暑さに体を慣らしていくと良いでしょう。

今年の熱中症対策は、
感染症対策も一緒に行いましょう！