土用丑の日 今日は「うな丼」ですよ！

『土用丑の日』の７月２８日（水）、昼食に『うな丼』が提供されました。暑さの厳しい土用丑の日に、疲労回復や食欲増進に効果的な成分が多く含まれてるうなぎを食べて、夏バテを防止しようという意味があるそうです。食事中「美味しいね！」「スタミナが付きそうだね！」など笑顔で会話する姿が見られ大好評でした。

※掲載している写真は、ご本人の同意を得ております。

予告！ デイケア祭りを行ないます！

10月11日(月) 12日(火) 13日(水) ／ 10月21日(木) 22日(木) 23日(土)
第８回デイケア祭りを開催します！
地域のお祭りが中止になるなど、楽しみを感じる機会が少なくなっていますが、湘南デイケアのお祭りは予定通り開催したいと思います。
現在、準備を進めていますので、皆さま楽しみにしていて下さいね。

職員インタビュー　第３５回　理学療法士　後藤　和彦

質問：仕事をする上で、心掛けていることはありますか？
「楽しく仕事をすること」を心掛けています。利用者さんに楽しんでいただくには「まずは、自分から」をモットーにしています。

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？
「仕事を通じて、たくさんの人と出会えること」です。
一期一会の人との出会いが、自分の人生を豊かにしてくれています。

質問：ストレス発散方法はありますか？
最近、暇さえあれば登山に出掛けています。
基本、休みは暇なので、結局のところ休日はいつも山登りをしています。(笑)　ちなみに、登った山で一番良かったのは利尻岳です。

質問：今年の目標は何ですか？
「コロナに罹らない！」です。そのためには免疫力高めることが大切なので、運動習慣や食生活に気をつけて生活しています。

編集後記	新型コロナウイルス感染症に伴うワクチン接種は、2回目を終えた方が増えて来ており、高齢者の感染者は減少傾向となって来ている事は嬉しいニュースです。ただし、感染症は最近拡大傾向にあり油断は出来ませんね。もう少しで終息すると希望を持ちながら、暑さに負けずに日々頑張っていきたいと思います。

令和3年8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３年８月号

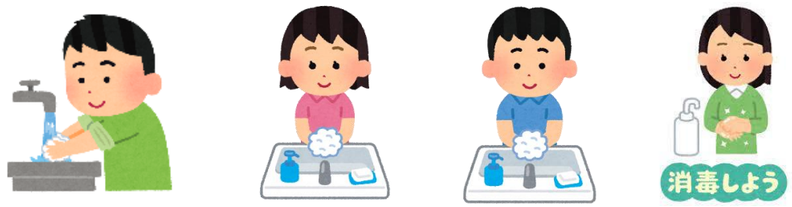
北海道にも暑い夏がやってきました。今年は例年に比べ気温が高い日が続いていますね。一昔前は北海道にはエアコンは必要ないと話す事が多かったですが、本州より気温が高い日もあり、エアコンや冷風機は必要な家電になるのかもしれませんね。もう少し気温の高い日は続きそうですが、水分や栄養補給、睡眠を十分にとり、暑さに負けずに元気に通所して下さいね。

暑い日の「かき氷」は美味しいね！

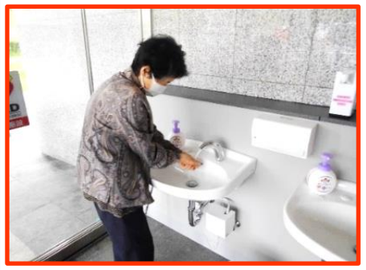
７月１５日～７月２１日の午後にかき氷が提供されました。味はメロン,イチゴ,ブルーハワイなどを用意しました。冷たさに思わず顔をしかめる方もいましたが、多くの利用者さんが残さず召し上がっておられました。「暑い時は、アイスクリームよりかき氷の方が後味がさっぱりとして良いね！」「食べ終わったあと、身体がシャキッとして、気持ちいいね！」などの声が聞かれ、評判は上々でした。水分補給にもなりますので、気温が高くなりそうな時は、度々行ないたいと思います。

※掲載している写真は、ご本人の同意を得ております。

玄関に手洗い場が設置されました！



新型コロナウィルスなどの感染防止対策の為に！



かねてより、玄関風除室に増設工事中だった『手洗い場』が完成し、６月７日から使用出来るようになりました。施設到着後、靴を履き替える前に手洗いとアルコール消毒が出来るようになり、皆さんから大変好評を頂いています。また、センサーが内蔵されている蛇口によって手を触れずに水が出る為、とても衛生的に使用する事が出来ます。

新型コロナウイルスだけではなく、インフルエンザなどの感染予防に対しても手洗いは有効です。今後も、必要に応じて新たな設備の整備、修繕を行なっていきたいと思います。

※掲載している写真は、ご本人の同意を得ております。

避難訓練を行ないました！

令和３年７月２１日（水）に火災を想定した避難訓練を行ないました。

利用者様全員に協力していただき、ケガ人や体調不良を訴える方もいなく、無事に終了する事が出来ました。近年、自然災害も増えていますので、今後も訓練を重ね、火災や災害時に備えていきたいと思います。

※掲載している写真は、ご本人の同意を得ております。

熱中症とその予防について　　看護師　碁石　学

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。

今年の熱中症対策も
感染症対策を一緒に行いましょう！

③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。