

さんとぴあ号



宇陀市介護老人保健施設 さんとぴあ榛原

奈良県宇陀市榛原萩原801-1 Tel:0745-85-2525

令和5年8月号

夏本番！夏バテを防ぐ生活習慣を身に付けましょう！

ジメツとした日本の夏。この湿度の高い暑さが続くと「疲れがとれない」「だるい」「食味がわからない」など、体調を崩しがちです。

これといった病気ではないのに身体の不調が続いてしまう。この症状は「夏バテ」かもしれません。

暑さはまだまだ続きます。対策をしっかりと行って、夏をしっかりと乗り切りましょう。

【夏バテの主な原因と症状】

- ・汗をかいたことによる水分とミネラルの不足→**脱水症状**
- ・暑さによる食欲不振→**栄養不足**
- ・暑さとエアコンによる温度差→**自律神経の乱れ**



とりわけ内臓や血管などの働きをコントロールする自律神経が乱れると、体内の環境を整える機能がうまくいなくなり、疲労感やだるさ、胃腸の不調といった症状を招きます。また、寝苦しさからくる睡眠不足も自律神経の乱れを招きます。

夏バテしにくい身体作りは、日頃の生活習慣を整えることから始まります。この機会に見直してみましょう。

【夏バテを防ぐ生活習慣】

①こまめな水分補給

厚生労働省の資料によれば、普通の生活においても毎日 2.5L の水分が身体から失われています。

この時期は熱中症予防のためにも、水やお茶をこまめに飲みましょう。

②温度差や体の冷やし過ぎを防ぐ

外気温との温度差や体の冷やし過ぎは自律神経の乱れを招きます。エアコンの風が直接当たらないようにして、寒さを感じたら衣類やひざかけ等で調節しましょう。

③入浴時は湯船につかる

暑い日には、ついシャワーだけで済ませてしまいがちですが、寝る1時間前に湯船につかると睡眠の質が上がります。

④睡眠をしっかり取る

暑さによる疲労回復や、自律神経を整えて体調不良を改善するために睡眠は欠かせません。ただし、睡眠中のエアコンのかけっぱなしは身体を冷やし過ぎ、かえって体調を崩しやすくなります。

⑤栄養バランスの良い食事を心がける

夏バテしにくい身体づくりのためには、栄養バランスの良い食事が大切です。タンパク質、ミネラル、ビタミンをしっかりととりましょう。朝食を抜かないことは当然として、少量でも多くの品目を食べられるよう、食事の内容に気を配りましょう。

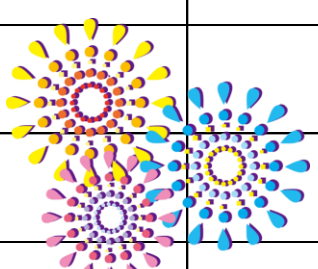
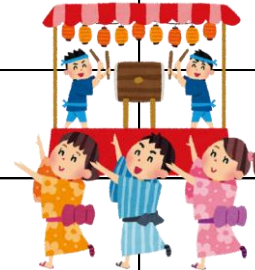


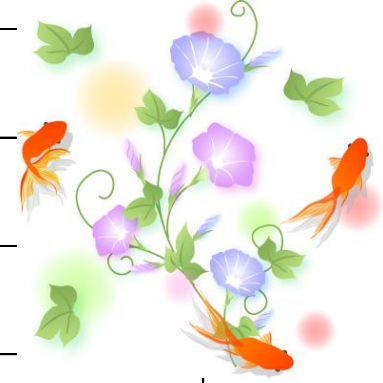


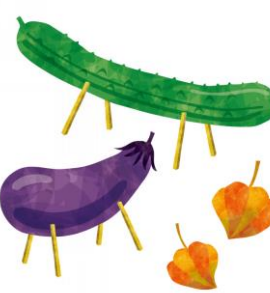
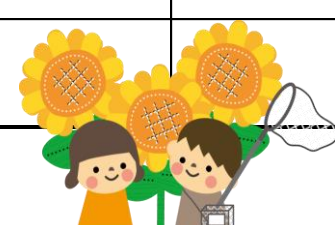


事務長 長田 滋朗

8月

行事

予定表

日	曜日	午前	午後	日	曜日	午前	午後
1	火			17	木		
2	水			18	金		
3	木			19	土		
4	金			20	日		
5	土			21	月		4 F 夏祭り
6	日			22	火		
7	月		5 F 夏祭り	23	水		
8	火			24	木		
9	水		3 F 夏祭り	25	金		
10	木			26	土		
11	金	山の日 	2 F 夏祭り	27	日		
12	土			28	月		
13	日			29	火		
14	月			30	水		
15	火			31	木		
16	水						

誕生日会をはじめ、8月の行事予定は、
 新型コロナウイルス及び感染症予防のため、全て中止となりました。

暑中お見舞い 申しあげます

さんとぴあ今日この頃

今年は、梅雨明け前から全国的に猛暑が続き、暑さが厳しい毎日が続いておりますが、皆様いかがお過ごしでしょうか？昨年にも増して、暑さが厳しく感じますので、お体を大切にお過ごしください。

8月は葉月。日本では旧暦8月を『葉月（はづき）』と呼びます。現在では、新暦8月の別名としても用いています。葉月の由来は、木の葉が紅葉して落ちる月であるという説が有名です。

さてここで、夏といえば？で連想するものとして、今年のランキングがありましたので紹介します。

1位：スイカ 2位：海 3位：花火 4位：蝉 5位：高校野球 だそうです。

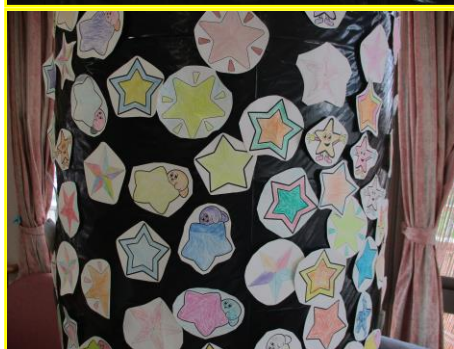


皆様が連想される夏は、どんなものがありますか？十人十色。楽しい連想ゲームになるかもしれませんね。

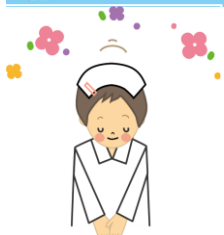
夏の行事に、お盆や夏祭りが上がってきます。今年度も、施設内では感染対策を継続中ですので、各フロアでの『夏祭り』を開催することになりました。職員がご利用者様に喜んでいただけるような『夏祭り』を考えましたので、来月号でお伝えいたします。お楽しみに！！

旅行やお盆の帰省等、人と会う機会も多くなりますね。楽しい時間を共に過ごすことが出来、とても嬉しい時間でもあります。しかし、少し忘れられてしまっているような【新型コロナウイルス】が、7月初旬に第9波に入ったと報道されました。第5類に分類されたとしても、高齢者の方が感染すると重篤な状態になることは変わりありません。お互いの身体を守るために、施設内では感染対策を継続しています。また、ご利用者様には、不織布マスクの装着をお願いしております。ご自分で交換できない方へは、職員が介助させていただき交換しております。引き続き、ご家族様へ不織布マスクのご持参をお願いいたします。

業務課：石田



フロア便り



8月のフロア便りは、看護師が担当します。現在、10名の看護師が在籍しています。勤務期間が短くても、病院などの医療機関で経験を積んできた看護師ばかりです。夜間看護師が不在の施設もある中、当施設では24時間体制で夜勤帯は1名の看護師がケアワーカーと協力して夜勤をしています。医師・ケアワーカー・理学療法士・作業療法士や他の多職種と連携・協力しながら、ご利用者様の安全と生活に満足して頂けるように援助をさせて頂きたいと考え日々努力しています。

さて、日々の業務に追われる中で、看護師はどのような想いを抱いているのか聞いてみました。

「看護師が日頃より、思っている事、考えている事、感じている事」をお届けします。

- ◎療養者様と世間話をしたり、若い頃のお話を伺ったりするのが楽しみです。時折、おばあちゃんのお患袋的な情報を頂いたりします。人生の先輩と尊い気持ちを持って看護させて頂きます。
- ◎私は、「笑顔で穏やかに看護を行う」ことを大切にしています。利用者様に安心して過ごして頂けるように頑張っていきたいです。
- ◎ご利用者様のお話に寄り添えるよう、聞き上手を目指しています。
- ◎挨拶や何気ない会話での感謝の言葉を頂いたとき、人のふれあいで元気を貰ったり、元気になってもらえたら嬉しいです。
- ◎療養者さんとのコミュニケーションを通じて、何気ない会話や笑顔が原動力となっているため、日常生活の支えとなるように、その方に寄り添った看護を提供できるよう日々頑張っています。
- ◎療養者のことを第一に考え対応する事を心掛けています。少しでも、療養者様の不安や苦痛を軽減出来るように、関わって行きたいと思います、自分が対応させて頂いたことで「ありがとう」を言われ、笑顔が見られるとやっぱり嬉しいです。
- ◎いつも、入所者様の笑顔と温かい言葉に支えられています。ありがとうございます。
- ◎療養者様の不安や悩みを少しでも話してもらい、苦痛を軽減し楽しく元気で過ごしてもらえると嬉しいです。これからも、コミュニケーションを取りながら、少しの変化にも気づける様な看護を頑張っていきます。
- ◎業務ばかりにならないように、少しでも時間が出来れば、利用者さんとコミュニケーションをとり、一人一人についての理解を深め個別性のある看護に繋げていきたい。
- ◎笑顔いっぱい！元気いっぱい！毎日明るく、楽しい施設生活を送って頂けるように、看護師からの視点から皆様を見守っています。

担当：看護師一同



令和5年8月1日付の「介護保険負担限度額認定証」「介護保険負担割合証」の提出がまだの方は、8月中にご提示ください。利用料計算に必要です。

(今回、限度額の認定がされなかった場合も、事務所まで連絡をお願いいたします。)

また、介護認定の更新をされた方で、新しい「介護保険証」がご自宅に届きましたら、1階事務所にご提示ください。よろしくお願ひいたします。(こちらも、利用料計算に必要です)

さんとぴあ号担当：石田・井上

