



# ひらた通園だより

社会福祉法人 旭川荘  
ひらた旭川荘通園センター  
令和5年 7月5日  
発行責任者 佐藤 美彦

～126号～

梅雨が明けると、いよいよ夏本番を迎えますね。じっとしていても、汗ばむ季節になりました。通園にある風鈴の音色で「夏がやってきたな～」と感じる今日この頃です。この時期は体が暑さに慣れず、体内に熱がこもり熱中症になりやすい為、室内の温度を調節したり、水分をこまめに摂取することが大切です。熱中症に気をつけ、夏を感じながら楽しく活動していこうと思います。

西村 恵子



## ～活動の様子（6月）～



ローソンへお買い物

夏の制作楽しんでます♪



## ～視線入力について～



月に一回程度（不定期ですが、主に月曜日）『訪問ワレッジ@さーぼ岡山』の真見圭子さんがボランティアで来てくださり、視線入力でゲームや音楽をしています。興味のある方は参加できますので、スタッフまでお声掛けください。また、視線入力ってどんなもの？と思われる方も、見学可能ですのでお問い合わせください。



## ～看護職員より～

### 腸管出血性大腸菌 O-157 による食中毒に注意！！

- ・調理前に手洗い(菌をつけない)
- ・生鮮食品はすぐ冷蔵庫へ(増やさない)
- ・食材を中心まで加熱(やっつける)

熱中症とは高温・多湿な環境で長時間過ごすことにより、体の水分や塩分バランスが崩れ、体温調節機能がうまく動かなくなり体に熱がこもってしまう状態になる事です。

◎熱中症予防に有効なのが経口補水液ですが、これに含まれる食塩・クエン酸ナトリウム・塩化カリウムは梅干しにも含まれます。水と一緒に梅干しを食べることで、失われやすい塩分・ミネラルを効率よく摂取することができます。梅干しにはクエン酸が多く含まれていて、疲労回復にも効果が高いです。

◎顔が赤く、汗をたくさんかいていたら涼しい場所へ移動しましょう。

◎暑さに応じて調節できる衣類を選びましょう。

### 熱中症が疑われる時の応急処置

- ・涼しい場所で休む。(風通しの良い日陰、クーラーの効いた部屋)
- ・衣服をゆるめて、うちわや扇風機を使い、身体からの熱の放散を助ける。
- ・保冷剤や冷たいペットボトルで、首、脇の下、足の付け根など冷やす。
- ・意識がはっきりしない時や吐き気、嘔吐などある時は医療機関へ搬送する。

看護職員 坂下

## ～散髪について～

7月31日(月)と8月3日(木)に、ライクヘアの散髪を予定しています。ご希望の方は通園センタースタッフまでお知らせください。当日はバスタオル・着替えをご用意ください。

※カット代 2000円(当日ご持参ください)

写真につきましてはご家族の方の了解を得て掲載させていただいています。

