

# 里だより ~331号~ 令和6年8月発行



介護老人保健施設 ゆうきの里

玉名市上小田1063番地 TEL0968-74-0666

## 【いきいきふれあい活動】

毎日、猛暑が続いていますね。熱中症予防のため、水分・栄養・睡眠をしっかり摂って、元気に楽しくこの夏を乗り切りましょう。

7月25日（木）いきいきふれあい活動で下小田東公民館に行ってきました。参加人数は3名といつもより少ない人数でしたが、ご自宅から上小田東公民館まで歩いて来て下さっていました。気温が高い昼間の時間帯にも関わらず熱心にご参加いただきありがとうございました。私共がパワーを頂きました。

活動内容は、理学療法士による「ストレッチ体操」「自宅で出来る頭と体の体操」です。終了後、雑談をしながらしっかり水分補給をして頂きました。また、参加できる日を楽しみにしています。



## 【 お願い 】

6月号でもご案内しておりました「介護保険負担限度額認定証」・「介護保険負担割合証」また、後期高齢保険証がお手元に届きましたら、ゆうきの里事務所までお持ち下さい。

ご不明な点は、ご遠慮なくお申し出ください。



## ● 看護介護部（入所） ●



暑い日が続いていますが、施設では風鈴の音色に耳を傾けながら『涼』を感じて頂ける環境設定をしています。また、脱水予防のために水分をこまめにお飲み頂くようにおすすすめしています。

7月7日の七夕には、願い事が叶うように短冊を書いて頂きました。今年は近くで眺めていただける工夫をしました。より七夕飾りを楽しんで頂いています。お一人おひとりの願いが叶いますように。



## ● 通所リハビリテーション ●

学習コーナーに、『新しく3～6ピース』・『25ピース』のパズルを準備しました。

パズルを解くことで、色の判別・図形の認識・知覚統合力・空間把握力など、自然に脳が活性化されます。また、手先を使うためより老化防止・認知症予防に効果があります。

是非、一度挑戦してみませんか。



## ●リハビリテーション部●

### ～熱中症について～

今年は特に気温の上昇に伴い、熱中症による救急搬送車が増加しています。それに加え新型コロナウイルス感染症に罹患してしまうと重度化する傾向にあり、命の危険を伴いやすくなっております。

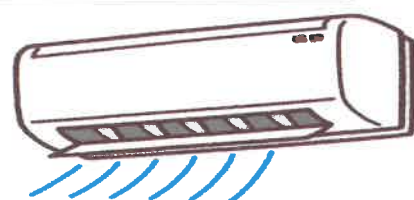
熱中症予防を心がけて自身・家族の身を守りましょう！！

### 熱中症を予防するには??

#### 室内

##### 扇風機やエアコンで温度を調整

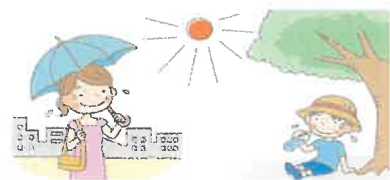
室温28℃（※エアコンの温度ではありません。）を目安に、下げすぎは注意。遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用。室温をこまめに確認。



#### 屋外

##### 日傘や帽子の着用、日陰の利用、こまめな休憩

天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える。



#### 体の蓄熱を避けるために

##### 通気性の良い、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する

保冷剤、氷、冷たいタオルなどでからだを冷やす。

（冷やす部位は頭部、首回り、脇など）

#### こまめに水分補給する

##### こまめに水分・塩分、スポーツドリンクなどを補給する

室内でも屋外でも、のどの渇きを感じなくても、

こまめに飲む。



#### 熱中症対策グッズの活用

ファン付きベスト、ネッククーラー、涼感衣料などを併用し、体温上昇を抑える事ができます。

（厚生労働省サイトより抜粋）







# 8月の予定表



日	月	火	水	木	金	土
				<b>1</b> (入所)音レク (通所) 体重測定	<b>2</b> (通所) 体重測定	<b>3</b> (通所) 体重測定
<b>4</b>	<b>5</b> (入所)音レク (通所) 体重測定	<b>6</b> (入所) 口腔ケア (通所) 体重測定	<b>7</b> (通所) 体重測定	<b>8</b> (入所)音レク (通所)音レク (通所) 体重測定	<b>9</b> (通所) 体重測定 (通所)書道	<b>10</b> (通所) 体重測定
<b>11</b>	<b>12</b> (通所) 体重測定	<b>13</b> (通所)書道 (通所) 体重測定	<b>14</b> (通所) 体重測定	<b>15</b> 	<b>16</b> 	<b>17</b> 
<b>18</b>	<b>19</b> (入所)音レク 	<b>20</b> (入所) 口腔ケア	<b>21</b> 	<b>22</b> 	<b>23</b> (通所)音レク (入所) 口腔ケア	<b>24</b> 
<b>25</b>	<b>26</b> (通所) 絵手紙	<b>27</b> (入所) 口腔ケア	<b>28</b> (入所)音レク (通所)音レク	<b>29</b> 	<b>30</b> 	<b>31</b>