

ひらわ通信



特別養護老人ホーム
ショートステイ
グループホーム
居宅介護支援事業所

ひらわの郷 広報委員会
H28.8.15 発行

今の特集 ひまわりユニット



ひまわりユニットでは、季節感を大切に雰囲気味わって頂くため、利用者様とのイベントを沢山開催しています。中でも暑い日のカキ氷は、とても好評でした。「暑いから美味しいね」とお替りする声も聞こえ、和気あいあいと楽しい時間を過ごすことが出来ました。これからも、この暑い夏を楽しんで過ごせる様に企画を用意して、皆様をお待ちしております。

猛暑の毎日でございますが、いかがお過ごしでしょうか。今年も熱中症や脱水症で、頭を悩まされる季節です。当ホームといたしましても熱中症や脱水症の研修を実施し、この暑い厳しい夏を楽しみながら過ごしていただきたいと思っております。

また、脱水状態を見分ける方法、対策について、まとめさせていただきました。ご自宅でも、簡単にできますので是非お試しください。しばらく暑さが続くようですので、健康には充分留意しましょう。



＜かくれ脱水や脱水状態を見分ける方法＞

- 1 握手をする**
握手をして手が冷たくなっている場合、体の水分が足りない可能性があります。循環が悪くなると手が冷たくなるので、脱水状態のサインになります。
- 2 手の親指の爪を押す**
親指の爪を白くなるまでギュッと押してから離し、元のピンク色に戻るまでに3秒以上かかる場合、脱水状態になっている可能性があります。
- 3 手の甲の皮膚を引っ張る**
手の甲の皮膚を引っ張り、元の状態に戻るまで3秒以上かかる場合、脱水状態が疑われます。
- 4 舌の状態をみる**
脱水状態になると舌の表面がザラザラしたり、赤黒い色になります。

体調が悪くてこれら1つでも当てはまる場合は、脱水の対策が必要です。



熱中症 予防

◆脱水状態に最適な経口補水液の作り方
＜材料＞・水・・・1リットル ・塩・・・3G ・砂糖・・・40G
これらをしっかり溶けるまで混ぜれば完成です。

健康な人にとってはあまりおいしくない飲み物だと思いますが、脱水状態の人が飲むとすごくおいしく感じます。飲みにくい人は、レモン 1/2 個分を絞った汁を加えるのがオススメです。経口補水液は一気に飲まずに、コップ1杯分を30分かけて飲むのが目安です。作ったその日の内に飲んでください。上手に使って、この猛暑をのりきってください！！



各ユニットの様子



りんどうユニット
誕生日会でお祝いイベント♪



さくらユニット
外出ツアーで気分転換！



さざんかユニット
七夕イベント、夏祭りを開催！



GH ももユニット
七夕！誕生日会！美味しく楽しく



GH うめユニット
大好評！流しそうめん

行事予定

◎理美容今後の予定
8/26(金) 8/27(土) 9/28(水)
◎イベントの予定
秋祭り 11月12日(土) 開催予定！
※ 各ユニット日程につきましては、当施設までお問い合わせください！

