

春 夏 秋 冬

夏号 No.20

発行 医療法人社団 栄会
介護老人保健施設 フオーシーズン南34条
令和5年8月発行 TEL 011-581-1200



みんなで七夕の準備

夏といえば七夕。みんな昔から馴染んだ
伝統行事ですよ。そして七夕といえば願
いを短冊に筆を走らせます。自身のことや
家族を思い浮かべる人、世界平和という壮
大な願いをしたためる人も。お願いは天の
川に乗って神様に届く・・・そんな一連の
作業をみんなで行いました。

私のお願いは「皆さんのお願いが叶いま
すように」です。ですので、きっと神様が皆
さんのお願いを叶えてくれますよ！

屋外でのリハビリ

初夏と初秋は屋外で活動するにはとても気持ちが良い気候で
す。そのため、リハビリでは積極的に屋外での運動も行っていま
す。心地よい精神的刺激や季節感といった見当識にアプローチす
る目的もあります。

それにしても今年の夏は暑いですね。真夏の日差しや熱い風を
無理のない範囲で味あってみるのも夏の楽しみ方でしょうかね！



夏祭りのお知らせ

今年の夏まつりは8月23日（水）に決まりました！
皆さんが楽しめますようがんばって企画していますの
で、乞うご期待！！



～健康情報コーナー～



防ごう！熱中症

今年は例年になく猛暑となっております。各種メディアでも熱中症や脱水に関する情報が出回りますが、今回はおさらいの意味も込めて情報提供を行います。大事ですよー！

そもそも「熱中症」とは？

熱中症とは、高温多湿な環境に、私たちの身体が適応できないことで生じるさまざまな症状の総称です。

以下のような症状が出たら、熱中症にかかっている危険性があります。

- ①めまいや顔のほてり（初期症状です。一時的に意識が遠のいたり、腹痛などの症状が出る場合もあります）
- ②筋肉痛や筋肉のけいれん（手足の筋肉がつるなどの症状が出る場合があります。筋肉が硬くなることもあります）
- ③体のだるさや吐き気（体がぐったりし、力が入らない。吐き気やおう吐、頭痛などを伴う場合もあります）
- ④汗のかきかたがおかしい（ふいてもふいても汗がでる、もしくはまったく汗をかいていないなど、汗の異常がある場合）
- ⑤体温が高い、皮ふの異常（体温が高く皮ふを触るととても熱い、皮ふが赤く乾いている等の症状も熱中症のサインです）
- ⑥呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない（声をかけても反応しなかったり、おかしい返答をしたりする。ひきつけを起こす、まっすぐ歩けないなどの異常があるときは、重度の熱中症にかかっています。すぐ医療機関を受診しましょう！）
- ⑦水分補給ができない（自分で上手に水分補給ができない場合は大変危険な状態です。この場合は、むりやり水分を口から飲ませることはやめましょう。すぐ医療機関を受診しましょう！）

予防法・対策

いつでもどこでもだれでも条件次第で熱中症にかかる危険性がありますが、熱中症は正しい予防方法を知り、普段から気をつけることで防ぐことができます。

- ①「水分を」こまめにとろう（のどがかわいていなくても、こまめに水分をとりましょう）
- ②「睡眠環境を」快適に保とう（通気性や吸水性の良い寝具やエアコン、扇風機を適度に使って睡眠環境を整えましょう）
- ③「室内を」涼しくしよう（エアコン使用等で過度の節電や「この程度の暑さなら大丈夫」とガマンしてはいけません）
- ④「衣服を」工夫しよう（衣服は麻や綿など通気性のよい生地を選んだり、下着には吸水性や速乾性のあるものを）
- ⑤「日ざしを」よけよう（帽子や日傘を使い直射日光をよけましょう。また、日かげで活動したりするようにしましょう）
- ⑥「冷却グッズを」身につけよう（冷却シートなどの冷却グッズを利用しましょう。首元など太い血管が体の表面近くを通っているところを冷やすと、効率よく体を冷やすことができます）
- ⑦「休憩を」こまめにとろう（暑さや日差しにさらされる環境で活動をするときは、こまめな休憩をとりましょう）

塩分補給も大事なポイント！

水分補給はしていたはずなのに熱中症になったり、水分補給が逆に症状を悪化させたりすることもあります。高温多湿の屋内外で30分を超える長時間の労働やスポーツなどにより汗を大量にかくと、体内の水分とともに塩分やミネラルも奪われてしまいます。そこに水分補給だけを行うと、血液中の塩分・ミネラル濃度（体内における塩分やミネラルの割合）が低くなり、様々な熱中症の症状が出現します。ですので、バランスの良いスポーツドリンクや塩分入りタブレットの利用が良いでしょう。ただし、カフェイン入りのコーヒーや紅茶、緑茶などは利尿作用が強くなるので避けましょう。

編集後記

この猛暑の中、風邪をひいてしまいました。思い当たるのは睡眠不足による疲労・・・。(毎週の日の出ツェリングか) 猛暑は特に疲労しやすく睡眠にも支障がでます。皆さんもどうぞお気を付けて下さいね。

肥後



IT'S SHOWTIME!!

～フォーシーズンでマジックショー～
職員の知り合いでマジックとサクソ演奏のボランティアをしている庄田道則さんが来てくれました。エキストラとして参加した職員にも利用者様からも喝采をいただきました。久しぶりに大勢が集まったの行事は、やはり楽しいですね！