

うちんがた新聞 2024.6月号

発行元:小規模多機能施設ホーム
うちんがた戸町
発行責任者:藤田 久美子
住所:長崎市戸町4丁目7-20
電話:095(898)5028



Mother's day



5月12日は、母の日。うちんがた戸町では、2日早く10日に母の日のお祝いを行いました。
「わいわいとホットプレートで焼くのもいいよね」とホットケーキをたこ焼き風にアレンジしてみました。クルクルと生地を回転させるのが面白くて楽しんでおられました。



ゲームをしたり...

歌集を片手に歌を歌ったり...



午後の様子から

塗り絵をしたり、しています

↑↑ この季節ならではの楽しみ♪ 今回は梅ジュースを作ってみました。
「昔は梅干を漬けていたのよ」など懐かしいお話を聞くことができました。手際よくヘタの部分を取られ、スタッフはやり方を教わりました。数週間寝かせると美味しい梅ジュースが出来上がります。夏バテ防止にも効果的！楽しみですね。

この季節の介護のポイント

汗による蒸れはかぶれの原因に

湿度が高くなる梅雨と夏。当然汗による「蒸れ」も起こりやすくなります。蒸れはかぶれの原因になるため、こまめに対処しましょう。

知らぬ間に脱水症状に

夏は脱水症状に陥りやすく、血管が詰まって脳梗塞を起こす危険性があります。脱水症状を予防するために積極的に水分を摂取しましょう。しかし、糖分が多く含まれるジュースやカフェインが含まれるお茶、紅茶、コーヒーといった利尿作用の高い飲み物は避けてください。また、積極的に水分を摂るといってもがぶ飲みは逆効果です。ちびちびと少しずつを心掛けましょう。

入浴による脱水・体力消耗に要注意

浴室・脱衣所は自然と湿度が高くなるため、湿度が高い環境は汗が蒸発せず、体温調節がうまくできなくなります。体の熱を外に逃がすことができないと、体力がない高齢者はいつも以上に疲れやすくなります。浴室・脱衣所を使用していないときは、浴室の窓を開けておいたりなど、空気を入れ替えて湿度を下げるようにすることが大切です。

また、長風呂は著しく体力を消耗させるため注意しましょう。お風呂上りに脱衣所に長居してしまうのも危険です。お風呂から上がった直後は、汗をかいて体内の水分が減っていることが予想されます。お風呂から出たらすぐに水分を摂取できるよう、飲み物を脱衣所に持ち込んでおくことをおすすめします。