

## ～ 介護通信 ～

### 【活動紹介】

古くなったBGM用CDの再活用を目的に、利用者様と何か再利用が出来ないかと話し合い、シールアートの画材として使用し、大きさや色の違う様々なシールを個々の好みで貼り、デイサービスホール内のインテリアとして制作しました。

色とりどりの模様や、光の当たりぐあいでCD独自の七色の反射に。また、単体の作品から立体的な作品まできれいに仕上がることができ、ホール内が明るくなり会話作りに花を咲かしています。

シールアートは身近にある物を画材として使用し、大小色とりどりのシールを貼り付けて仕上げていくため、完成後もきれいで、集中して行える余暇活動となっています。

## ～ リハビリ通信 ～

### 【転びにくい体づくり】

#### 運動で転びにくい体づくり③

転ぶのを恐れて家にとじこもるのは、かえって逆効果です。運動不足になると筋力が低下し、身のこなし方も悪くなり、ますます転びやすくなってしまいます。運動といってもいわゆるスポーツではなく、散歩やラジオ体操、草むしりや拭き掃除などの家事をこまめに行うだけでも運動量を増やすことになります。

自分の好みや体力に合っていて、無理なく楽しく続けていけることが大事です。もし心臓病や高血圧、糖尿病などある人は、医師の指導を受けて行って下さい。

次回は転ばない為に④(体操)をお伝えします。



月間わした新聞

若松苑  
デイサービス



特定医療法人  
アガペ会

☎ 935-5858

86 2022

7月

## ～ 看護通信 ～

### なぜ高齢者は熱中症になりやすいのか？

高齢になるにつれ、汗をかきにくくなり、体温を下げることができなくなるため、体内に熱がこもりがちになります。皮膚の温度感受性が鈍くなることで、暑さを自覚しにくくなり、衣服の調整や冷房利用などによる体温調整が遅れがちになります。高齢者が体内水分量は若年者に比べて少ない上、のどの渇きを強く感じない為、水分不足になり熱中症になりやすいのです。

熱中症の症状は、めまい、立ちくらみ、足の筋肉がつる、お腹の筋肉のけいれんがあります。症状が進むと、頭痛、嘔吐、ぐったりした感じになります。更に重症化すると、全身が熱くなる高体温が起こり、時には死につながることもあるので注意が必要です。

暑さ対策として、室内を涼しくする、小まめな水分補給や適度な塩分摂取を心がける、日中の外出は控えめにする、熱中症対策グッズを取り入れる、日頃の体調管理に気をつけるなど注意して行きましょう。頻尿を気にして水分を取りたがらない方もいらっしゃいますが、この時期はしっかりと十分な水分摂取を心がけましょう。ご家族・周りの方が意識して小まめな水分摂取の促しをしていきましょう。

もしも熱中症が疑われる場合は、涼しい場所へ移動して、水分・塩分の補給、冷却してもよくなる場合や、呼びかけに反応しない場合は救急受診しましょう。



ご利用についてまずはご相談ください！！  
連絡先：**098-935-5860**(内線**315**)

※デイサービス直通

ダイレクトインガイダンスが流れます！

内線**315**ガイダンスに添って ご連絡下さい！

利用までの大体の流れ

①介護認定  
※介護保険認定を受けて介護度のついた方が対象となります。



②体験利用や見学  
※体験利用はお食事付きで無料で行っています！

③スタート前には介護支援専門員によるケアプランの作成等必要になります。詳細はご相談下さい。

④申し込み

**無料**

お試しデイサービス

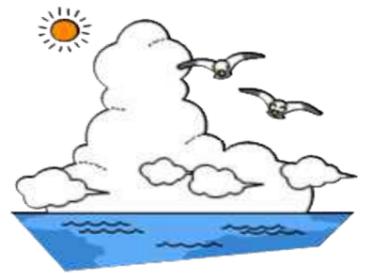
デイサービスの1日体験(食事付)を行っています。お気軽にお問合せください。

若松苑デイサービス 今月の空き利用状況

	月	火	水	木	金	土
空き	3	5	1	5	2	2

体験利用・見学も随時相談受け付け中です！お気軽にご連絡下さい。

活動の様子



スタッフが迎えお送り致します



送迎範囲

北中城村全域  
中城村全域  
宜野湾市(野嵩、愛地、赤道、上原、新城、喜友名)  
沖縄市(与儀、比屋根)

※地図の○内がおよその送迎範囲になります。その他場合もまずは、ご相談下さい！