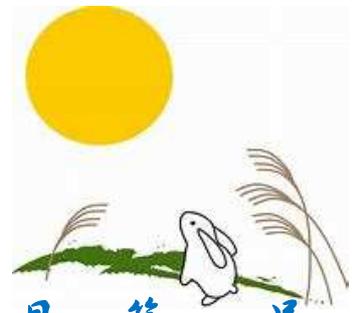


風車 (かざぐるま)



～万葉テラスだより～

令和5年9月 第75号

残暑の厳しい日が続いていますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。8月に万葉テラスで行ったイベントの紹介と、理学療法士による「熱中症とその予防」を掲載しております。ご参考にしていただければ幸いです。

～イベント紹介～

8月18日(金)誕生日会を行いました。はじめに、毎日午後からのレクリエーション時に行っている体操と歌体操をした後で、誕生日者の紹介と誕生日プレゼントの贈呈・写真撮影をしました。また『Happy Birthday To You』を利用者の皆様で歌い、お祝いをしました。

4Aフロアは『スイカ割り』を行いました。フロアの真ん中に丸イスを置き、スイカ柄のビーチボールを用意しました。利用者様はタオルで目隠しをした後、玩具の剣を使用してビーチボールを叩いていただきました。周囲の利用者様や職員からは「真っ直ぐ、右、もう少し左」と掛け声が上がっていました。その掛け声に応えようと目的地を目指されていましたが、残念ながら空振りされることもありました。その後で職員が誘導し、スイカの前に到着したことを確認してから再度剣を振り上げられ、思い切って叩かれている場面もありました。スイカを叩こうとされている利用者様は真剣な表情でした。



4Iフロアでは、スマートボールを行いました。フロアの真ん中にテーブルを用意し、スマートボール用の台を置いて行いました。ボールを打ち出す際のゴムの強度が強かったのか「かたいわ」という声もあり、職員がサポートし一緒に行いました。ボールが打ち出された際は、プレイをされている利用者様だけでなく、周囲の利用者様もボールの行方を目で追っておられました。最終ゴールには、当たりとハズレを用意して当たりの枠に入った際は、大変喜ばれていました。普段テレビ鑑賞をされている利用者様も、一声かけると誕生日会に参加され、スマートボールを見ながら「懐かしいわ」と昔を思い出されておられました。

両フロアの利用者様からは「夏っぽくて良かった」「楽しかったわ」という声もたくさんあり、短い時間ではありましたが大いに楽しまれていました。

●お知らせ●

- 当施設では、新型コロナウイルス感染症の予防対策として、対面での面会を禁止とさせていただいておりましたが、5類感染症への移行に伴い対面面会を再開いたしました。面会時間等の制限がございますので、事務所またはフロアにてご確認ください。
ただし、今後の感染状況によっては急遽面会が中止となる場合がございますのでご了承ください。
- 当施設では、毎月第3火曜日に理美容サービスを行っております。ご希望の方は事務所またはフロアにご連絡ください。(定期実施の方は不要です)
ただし、急遽中止や実施日が変更となる場合がございますのでご了承ください。

熱中症とその予防

「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、救急搬送されることになったり、場合によっては死亡することもあります。

【症状】

めまい、立ち眩み、生あくび、大量の発汗、筋肉痛、こむら返り等があり、これらが続くと…頭痛、嘔吐、倦怠感、判断力低下、集中力低下、虚脱感等の症状が現れます。

【予防】

室内では… 扇風機、エアコンで温度をこまめに調節する！ 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用する！	室外では… 日傘や帽子を着用する！ 天気の良い日は日陰に入ってこまめに休憩をとる！ 吸湿性・速乾性のある通気性のよい衣服を着用する！ 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす！
---	--

室内でも室外でも暑さを避け、こまめに水分を補給しましょう！

【特に注意したい方々】

・お子様（小学生以下）

体温の調節能力が十分に発達していないので、気を配る必要があります。

・ご高齢者（65歳以上）

暑さや水分不足に対する感覚機能やからだの調整機能も低下しているので、注意が必要です。

・障がいをお持ちの方

自ら症状を訴えられない場合があるため、特に配慮しましょう。

『温暖化が進み、年々気温が上昇しております。

これらのことに注意して熱中症にならないように心がけましょう。』

参考文献：厚生労働省 熱中症を防ぐために知っておきたいこと、気象庁 過去のデータ検索

リハビリ室

理学療法士 白川 稜太



〒634-0832 奈良県橿原市五井町 247

介護老人保健施設 万葉テラス

Tel : 0744-26-2288 Fax : 0744-26-2277

入所 100 床（全床認知症専門棟）

