

デイサービスセンター

きん せん たか や

金 泉 高 屋



編集・発行



医療法人社団 あんず会  
本田クリニック

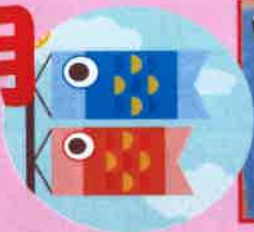
広報誌金泉高屋 第23号  
令和2年7月発行

7月になりました。夏空がひときわまぶしく感じられ、七夕の短冊にお願い事をしたのが懐かしい季節となりました。今年は新型コロナウイルスにより、自粛モードでしたが、徐々にイベントやスポーツなど開催され始めました。感染症対策をしながら、暑さに負けず楽しみましょう。



# デイサービス金泉高屋 ニュース

## 5月



端午の節句。  
菖蒲の葉とヨモギの葉を湯船に浮かべて、菖蒲湯をして、楽しんでいただきました。

おやつは、サルトリイバラの葉を職員が取ってきて、しば餅を作って、召し上がっていただきました。

菖蒲は邪気を払ってくれるだけでなく、菖蒲湯につかることで、暑い夏を無事に乗り切れる、といわれてきました。菖蒲の薬効で、心身ともにリラックスできますね。



## 手芸(風鈴づくり)

6月になりました。もうすぐ、暑い夏がやってきます。手芸の動画に、かわいらしい風鈴づくりがあったので、皆様と一緒に作ってみました。少しむつかしい手芸かなと思っていましたが、皆様楽しく作られ、かわいらしい風鈴を作られました。

## 6月



デイサービスセンター金泉高屋では、延長・夕食付サービスも行っております。お気軽にお問い合わせください。

## 感染予防と熱中症

新型コロナウイルスの対策が続く中で迎えることしの夏。マスクの着用や運動不足で熱中症のリスクが例年以上に高まっています。厚生労働省は、新型コロナウイルスの感染予防が必要なこの夏は例年より一層、熱中症に注意する必要があるとして、「新しい生活様式」を踏まえた熱中症を防ぐためのポイントをまとめています。

### マスクの着用

マスクは飛沫の拡散予防に有効だが、着用していない場合と比べると心拍数や呼吸数、血中二酸化炭素濃度、体感温度が上昇するなど身体に負担がかかることがある。高温や多湿といった環境下でのマスク着用は熱中症のリスクが高くなるおそれがあるので、屋外で人と十分な距離（少なくとも2m以上）が確保できる場合にはマスクをはずすようにする。マスクを着用する場合には強い負荷の作業や運動は避け、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を心がける。また、周囲の人との距離を十分にとれる場所で、マスクを一時的にはずして休憩することも必要。

### エアコンの使用

熱中症予防のためにはエアコンの活用が有効。ただし、一般的な家庭用エアコンは空気を循環させるだけで換気はしていない。新型コロナウイルス対策のためには冷房時でも窓を開けたり換気扇を使ったりして換気を行う必要がある。この場合、室内温度が高くなりがちなので、エアコンの温度設定を下げるなどの調整をする。

### 涼しい場所への移動

少しでも体調に異変を感じたら速やかに涼しい場所へ移動することが熱中症予防に有効。人数制限等により屋内の店舗等にすぐに入ることができない場合は屋外でも日陰や風通しのよい場所へ移動する。

### 日頃の健康管理

毎朝など決まった時間の体温測定、健康チェックは熱中症予防にも有効。平熱を知っておくことで発熱に早く気づくこともできる。日頃から自分の身体を知り、健康管理を充実させ、体調が悪いと感じたら無理せず自宅で静養する。

### 熱中症予防 7つのポイント

- ① 3食をきちんと食べる
- ② のどが渇いたなと感じ始めたら水分摂取（多量のカフェイン摂取を控える）
- ③ 経口補水液を家族1人2本×3日分常備
- ④ クーラーをすぐつけられるよう 調整し、暑いと感じる場所にいない
- ⑤ 換気をこまめにし、湿度も高くないよう注意（環境省ウェブサイトで毎日発表される「暑さ指数」もチェック）
- ⑥ 快適な環境でよく睡眠をとる（疲労も熱中症リスク）
- ⑦ 人混みを避けた散歩や室内での軽い運動を行う



皆様の介護に関する悩みを無料で相談に応じます。  
介護サービスを利用する手続きなど、当事業所の介護支援専門員がお手伝い致します。

## 避難訓練を行いました

5月14日にデイサービス利用時における火事が起きた際の避難訓練を実施しました。大きなサイレンのなる拡声器の音に「ビックリしたー」と笑いながらも、いざ本番となると皆さん一斉に真剣に取り組んでくださいました。車いすの利用者の方を押して一緒に避難して下さった方もおられました。

外に避難した後は消火器を用いて初期消火の訓練も行いました。消火器が少し重たいのですが、職員と一緒に的を狙って消火訓練を行いました。終わった後には緊張もほぐれ、安心した様子で建物の中に戻る皆さんでした。

毎年2回は避難訓練を行っています。利用者の方もそうですが、職員もより一層気を引き締めて実際の火事に備えて皆様の安全を確保出来るように精進していきます。



金泉高屋の様子を掲載しています。ぜひご覧ください。

- フェイスブック @day\_kinsen\_takaya
- インスタグラム <http://anzukai.com/>
- ホームページ <http://anzukai.com/>
- フェイスブック ”あんず会金泉高屋”

<http://www.facebook.com/kinsentakaya/>

### エコキャップ運動

エコキャップ運動とは、ペットボトルのキャップを集め、リサイクルで発生した利益を、発展途上国の子ども向けワクチン代として寄付する運動です。回収した物は団体に寄付をしています。きれいに洗って持ち込み頂けると助かります！



### 編集後記

広島県ではあまり感じられませんが、世界を見てみると未だに新型コロナウイルスの流行が続いています。「感染症は公衆衛生の母なり」という言葉があるように、私達も気を付けるべき事が見えてきたように感じられます。その中でも金泉高屋をご利用いただいている事で皆様と顔を合わせて嬉しさを感じています。ウイルスに負けず、元気で毎日皆様と金泉高屋を盛り上げていきたいと思っています。

### 医療法人社団あんず会 本田クリニック

- ・グループホーム金泉
- ・デイサービスセンター金泉
- ・金泉居宅介護支援事業所

〒739-2402

広島県東広島市安芸津町三津4333-1

TEL (0846)46-1080

FAX (0846)46-1081

### 医療法人社団あんず会 本田クリニック

- ・デイサービスセンター金泉高屋
- ・本田クリニック居宅介護支援事業所

〒739-2102

広島県東広島市高屋町柗原1263-1

TEL(082)491-1071

FAX (082)491-1072

ここで掲載されている写真の使用については、本人様又は家族様の同意を得て掲載しています。