

デイサービスセンター

きん せん たか や

金 泉 高 屋

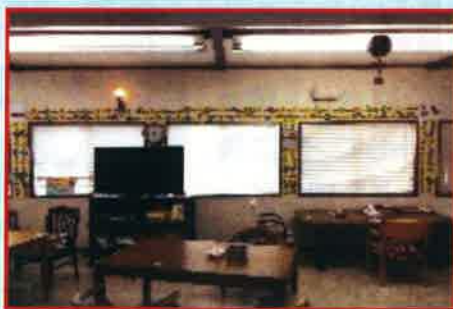


編集・発行



広報誌金泉高屋 第29号
令和3年7月発行

盛夏の候。皆様、新型コロナウイルス感染症の第5波が懸念される中、大変な毎日をお過ごしのことと存じます。しかし、7月23日金曜日からは、待ちに待った東京オリンピック・パラリンピックが開催されますね。史上初の1年延期してのオリンピックです。アスリート達の好プレーを楽しみましょう。金泉高屋では、5月にサクラの壁飾りをしましたが、今回リニューアルしてヒマワリの花の壁飾りを行いました。サクラ色から黄色に変わり、お部屋の雰囲気もガラッと変わりました。その他、貼り絵(カレンダー作り)やお茶会などの行事も有り、皆様楽しめました。広報誌に掲載しておりますので、どうぞご覧ください。



ヒマワリの壁飾り

デイサービス金泉高屋 ニュース

5月 お茶会



5月のゴールデンウィーク。レクリエーションで歌会を行い、おやつタイムに「お茶会」を催しました。1日はケーキを、3日は3色ゼリー、4日は2種類の羊羹、そして5日はサルトリイバラの葉を採取して柏餅を作りました。皆様、歌を歌われた後だったので、美味しい飲み物やスイーツを召し上がられ、とても喜ばれました。

6月

カレンダー作り

7月



カレンダー作り(貼り絵)です。6月はアジサイの花を、7月は朝顔の花を折り紙で折って、貼り絵を作りました。アジサイは、小さい折り紙でのガクを沢山作らなければならないのですが、みんなで協力して、綺麗に作りました。朝顔の花もカラフルになるよう、色紙を選んで花を折りました。とても楽しかったです。

数並べゲーム



卵パックの中に、数字を書いたペットボトルキャップを、割り箸でつまんで並べるゲームです。

レクリエーション

ハリ扇の砲台に、輪っかセットして、的に飛ばして得点を競うゲームです。

輪飛ばしゲーム



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。

ウイルス対策のための水分補給講座 こまめに水を飲んでウイルスに負けない体に！

この時期は多くの方が、手洗いうがいの強化をされていることと思います。もちろん手洗いうがいはウイルス対策に有効な方法ですが、もう1つおすすめしたいのが、こまめな水分補給で体内の水分を保つことです。

人間が自らウイルスを排除するメカニズム

人間の自己防御機能には、気管支内にある「線毛」という細胞表面に生えた細い毛のようなものが大きく関係しています。ウイルスなどの異物が気管支内に侵入すると、粘膜で覆われた線毛が異物をキャッチし、外へ外へと押し出すように動きます。そして「痰」という形で喉の方へ排出されるのです。ですが、このときに空気が乾燥していたり、こまめな水分補給ができていないと、異物をキャッチする粘膜が乾燥し、線毛の動きが鈍くなってしまいます。そうすると本来の自己防御機能が働かず、ウイルスなどの異物は入りたい放題の状態に。風邪やインフルエンザ、新型コロナウイルスなどの発症に繋がってしまうのです。

水を飲んで自己防御機能を正常に保とう 適切な水分補給の方法について

気管支の粘膜の乾燥を防いで自己防御機能を働かせるには、こまめな水分補給が欠かせません。体内の水分量を保つことで線毛を覆う粘液を潤し粘膜を保護する事で、ウイルスなどの異物をスムーズに体外(喉)へ排出できるようになります。また、水分補給とともに、室内の加湿もウイルス対策には効果的です。気管支の粘膜の乾燥を防いで自己防御機能を働かせるには、こまめな水分補給が欠かせません。体内の水分量を保つことで線毛を覆う粘液を潤し粘膜を保護する事で、ウイルスなどの異物をスムーズに体外(喉)へ排出できるようになります。また、水分補給とともに、室内の加湿もウイルス対策には効果的です。常に適度な湿度(50~60%)を維持することで、風邪やインフルエンザの予防になります。ウイルスなどの異物を体内に入れないためには、適切な方法で水分補給することが大切です。

ウイルス予防に適切な水分補給の頻度は？

ウイルスは喉や鼻の粘膜に付着してから、最速で20分程度で体内に侵入してくると言われています。そのため15~20分に一回、少量の水を飲むのがおすすめです。体内の水分が保持されると、線毛の働きが整い、ウイルスを外に出しやすくなります。

いつ水分補給をすると良い？

水分補給をするタイミングは、「喉が渴いたな」と思ったときはもちろんですが、それだけでは十分とは言えません。これまで述べている通り、ウイルスを体外(喉)へ排出できるようにするには、こまめな水分補給が大事です。なぜなら、水分を補給してから、体内に吸収され粘液が潤うのには時間がかかるからです。水分補給をしてすぐに粘液は潤ってくれません。したがって、常にこまめな水分補給を心がけ、体内の水分量を保ち、粘液の潤いを維持し続けることが大切です。

特に「人の多い場所に行ったとき」「人と会話したとき」「起床時や睡眠前」はいつもよりは少し多めに水分補給すると良いでしょう。ウイルス対策だけでなく、熱中症対策にも水分補給はとても重要です。こまめに水分をとることをこころがけましょう。



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

6月8日に避難訓練を実施しました。水消火器を使い消火訓練を行いました。



社内研修

6月21日に研修会を行いました。今回のテーマは食中毒を含む感染症対策です。梅雨に入り、食中毒の時期ですので、しっかりと対策を行ってまいります。



金泉高屋の様子を掲載しています。ぜひご覧ください。

●Instagram @day_kinsen_takaya

●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、発展途上国の団体に寄付をしています。きれいに洗って持って来て頂けたら助かります！
子ども向けワクチン代として寄付する運動です。

編集後記

7月になりました。今年の梅雨は長梅雨ですが、日に日に本格的な夏が近づいています。身体が暑さに慣れず、気温が急上昇する今の季節は、脱水症や熱中症に特に注意が必要です。今年は、コロナ禍の影響で自宅で過ごす事の多い夏になりそうですが、室内でも熱中症は起こっています。エアコンなども利用しながら、こまめに水分摂取をしていきましょう。

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杵原1263-1

TEL (082)491-1071

FAX (082)491-1072