

平成28年
7月号



おとしより版



介護老人保健施設
おとしより健康センター

ごあいさつ

施設長 香川 由佳



皆様初めまして、
医師の香川 由佳と申します。
専門は整形外科です。
縁あって4月よりおとしより健康センターの所長を
務めております。

出身は香川県坂出市、大学入学に伴い大阪府
高槻市に転居して来ました。
趣味はマラソンと囲碁。

マラソンで身体を、囲碁で脳を鍛えています。
介護老人保健施設での勤務は初めてなので、
戸惑うことも多く手探り状態でしたが、ご入所者・
通所ご利用者の皆様に励まされ、スタッフの皆様に
助けられながら元気に務めております。

整形外科医としての知識を役立ててご入所者や通所
ご利用者の皆様に気持ち良く過ごして頂けるよう
一生懸命頑張る所存です。

どうぞ宜しくお願い申し上げます。



通所リハビリテーション おやつバイキング



6月7日(火) テイクアにておやつバイキングを行いました。
みなさん、「これ何？ロールケーキやわ」「こっちは、小豆入りの抹茶ようかんやわ」
などと、口々に話され普段とは一味違った味に笑顔がこぼれていました。



お家で出来る暑さ対策

① 着る物を変えてみる

薄着にして体に熱をため込まない
直射日光を浴びない工夫として薄手の
長袖はおりものを着る
少しゆとりのある綿・麻などの素材で、
空気を通すものを着る

② 外出時の日傘・日焼け対策

男女問わず日傘・帽子が効果あり
出来るだけ背中や顔の大きな皮膚は筋肉も大きい為、日焼けすると
灼熱感がいつまでもあり寝苦しく暑い状態が続く為日焼けしたら
水分補給・冷やすことが大切

③ すだれと打ち水

朝と夕の時間帯ですだれ・室外機・ベランダ床に打ち水
植物でグリーンカーテン朝と夕に水やり
水がもたない時お風呂の残り湯使用もよい
注) 室外機の打ち水に関しては、各メーカーに問い合わせる必要があります

④ 水分補給は麦茶・水・スポーツ飲料・補水液

緑茶・コーヒー・紅茶は利尿作用がある為、脱水になりやすい
暑い時に決してアルコールをガブ飲みしない、アルコールは水分ではありませんし、
飲み方、状況を間違えると毒にもなります
(気持ちよくなって脱水・熱中症へまっしぐら!!)

寝る前コップ1杯お水・目が覚めたコップ1杯お水・朝起きたコップ1杯お水

お年寄りや小さなお子様には特に脱水にならない工夫をしてあげてください。
体感温度は人それぞれです。自分で訴えられない人には特に気を配りましょう。
クーラーからのカビにもご注意ください。

当施設では毎日の補水液をスポーツ飲料のゼリー仕立てで召し上がって頂いて
います。ご利用者様からとても喜ばれています。

年々暑さの増す季節です、体調管理のワンポイントアドバイスでした。

療養課長

