

辰くり新聞

平成30年
6月1日
VOL29

医療法人社団裕人会
辰日台クリニック
デイケアセンター
TEL0436(76)8802

新年度 スタートです！ & 春の屋外活動報告♪

春も終わりに近づき、夏の訪れを感じる季節となりました。最近は朝晩が涼しいと思ったら昼は夏の様に温度が高くなり、身体が汗ばむようになってきています。所謂季節の変わり目といつのは心身ともに変化が起きやすい時期なので、年齢性別問わず気をつけたいですね。

さて、デイケアの恒例となっております春の屋外活動、今年もスタートいたしました。今回はセンターを出てほど近くの公園まで行っています。

距離は短いですが、春のぼかばか陽気の中での歩行は気持ちが良いです。

参加される皆様の良い気分転換の一つとなればと思います。



熱中症 隠れ脱水に注意！

熱中症の前段階で『隠れ脱水』という症状があります。隠れ脱水とは、「自分では気づかないうちに体の水分が失われている状態」のことを言います。①手の甲の皮膚をつまんで元に戻るのに時間がかかる②夏でも指先が冷たい③舌の表面が見るからに乾燥している…このような状態の場合は隠れ脱水の可能性があるので気を付ける必要があります。熱中症を防ぐためには脱水状態にならないようにしておく必要があります。そのために普段の生活の中で脱水症状のサインが現れたら経口補水液などを摂るようにつけていきたいですね！

夏バテ防止体操

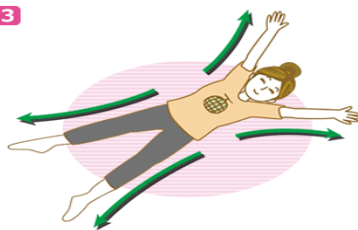
① 両手を天に上げて、グーパーグーパーと手を開いたり閉じたりを10回位繰り返しましょう。



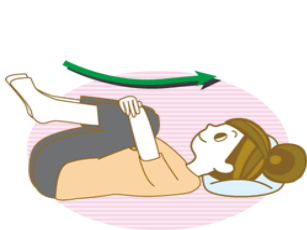
② 次はつま先を伸ばしたり戻したり足首を動かす動きを交互に10回位繰り返します。



③ 両手を耳の横に上げ、徐々に力を入れ、図のように両方から引っ張られるイメージで伸びをします。



④ 今度は反対に、ひざを曲げ両手で抱えるようにゆえりと胸の方へ引き寄せます。最後は脱力して元に戻りましょう。



※無理のない範囲で行ってください。痛みなどがあればすぐにやめて下さい。

6月の創作活動

6月の創作は紫陽花をご利用の皆様と作りました。折り紙で紫陽花の花を折っていただき、カップ麺の空容器に貼っていただきました。皆さんのご協力がありました。素敵な紫陽花が完成しました。



新人スタッフ紹介

介護士 吉氏

春より入職致しました。元気で明るく利用者様と接していきたいと思っております。よろしくお願いたします。

介護士 原

日々の業務と利用者様のお顔とお名前を覚え、技術を身に着けたいと思っておりますので御指導宜しくお願いします。

看護師 塩野谷

一日も早く利用者様を覚えて個々に最適な看護を提供できるように頑張ります。

ちよいと辰日通信

ー(アイ)フレスト辰日台の中庭にある桜の木が花を咲かせました。去年植えたばかりの桜の木ですが今年の春にはやくも花を咲かせてくれました。

植えたばかりで花が咲くのは珍しいことのように、桜の木の生命力の強さを感じさせてくれます。毎年力強く綺麗に咲いてほしいですね。

