

# たしよ



第106号

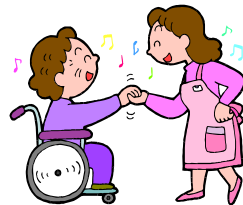
平成26年7月発行

独立行政法人地域医療機能推進機構  
神戸中央病院附属介護老人保健施設



歌って、踊って  
楽しい時間を  
すごしました。

## 5月行事 つくし民謡同好会 による歌と踊り



## 6月行事 オカリナ演奏 (おもちゃ箱)



オカリナの奏でる素  
敵なハーモニーを聴  
いて皆さん癒されて  
いました。





6月25日(水)3階居室からの出火を想定し、消防訓練を行いました。利用者の皆様も慌てることなく避難誘導でき、最後は消防署の方々の指導のもと消火器具の扱いを再確認しました。ご協力ありがとうございました。



# 消防訓練実施



# 家族介護教室 (便秘予防)



今回は「毎日おいしく食べてすっきり出そう」をテーマに毎日の生活の工夫で出来る便秘予防についてお話させていただきました。5月28日(15名参加)に施設内で、7月7日(25名参加)は惣山町自治会館で開催しました。参加者の中には便秘は無縁という方もいましたが、皆さん日々の健康管理のバロメーターの1つということもあり熱心に聞かれていました。参加して頂いた方から色々な意見があり、「和式のトイレが出やすい気がする」「寝る前にコーヒー牛乳を飲むと出る」など実際に工夫されているお話も意見交換することができました。また、知って得する情報の一つとして、腸の走行に沿って行う『の』の字マッサージやロダンの彫刻『考える人』のような姿勢がお腹に力が入りやすいという学びもありました。一度お試しください。

皆様も、適度な運動と規則正しい食生活に心がけ、元気で快適な毎日を過ごしてください。





# デイケアの皆様と 壁画をつくりました



カラフルな水族館  
ができました！



きれいな紫陽  
珍しい紫陽花  
が咲きました



## 中庭の紫陽花



# ～熱中症を予防しよう！～

\*神戸市保健福祉局パンフレットより引用

## 熱中症の特徴

### こんな日は 注意

- 梅雨明け後7～8月が  
もっとも多い
- 気温が高い
  - 湿度が高い
  - 風が弱い
  - 急に暑くなったとき

### 熱中症の症状

めまい、立ちくらみ、  
大量の汗 **軽**

頭痛、吐き気、倦怠感 **中**

意識障害、けいれん、  
高体温 **重**

### 熱中症の発生場所

4割が室内で発生。屋外だけでなく、室内でも要注意



室内、運動場、体育館、工事現場、閉めきった車内など

### こんな人は 特に注意



### 高齢者と乳幼児 は特に要注意

- 持病のある人
- 肥満の人
- 体調の悪い人
- 暑さになれていない人

熱中症患者の  
半数が  
65歳以上

## 熱中症を疑ったときは

涼しい場所  
に移動



冷たいタオルや  
氷などで体を冷やす

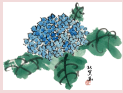


水分・塩分  
の補給

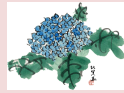


自分で水を飲めない、  
意識がはっきりしない  
場合は、すぐに救急車  
を呼びましょう。





## お知らせ



### 理美容（散髪・髭剃り）

8月／1（金）4（月）5（火）  
6（水）7（木）

9月／1（月）2（火）3（水）  
4（木）5（金）

\*申し込み締切日：前の月の25日まで

### 喫茶・売店

8月／13（水）27（水）

9月／10（水）24（水）

### 行事

8月20日（水）納涼会  
13：30～15：30

9月17日（水）敬老会  
14：00～14：40

## 家族介護教室

テーマ

### 『健康寿命と食生活』

講師 副栄養管理室長  
山本 恵子

日時：8月27日（水）  
13：30～15：00

場所：老健4階会議室

施設職員とご家族との意見交換の場でもあります。どうぞ皆様ご参加ください。

申し込み締切日：8月26日（火）  
提出先：1階事務所

## 納涼会のご案内

8月の催しとして『納涼会』を予定しております。是非ご家族の皆様も参加くださいますよう宜しくお願い致します。

日時 平成26年8月20日（水）  
13：30～15：30

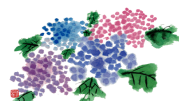
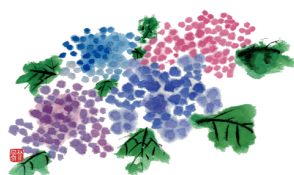
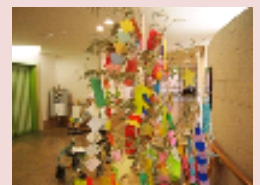
場所 2階中庭、3階食堂

お車でお越しになる場合は、神戸中央病院の外来駐車場（1階）をご利用ください。お帰りの時に当施設1階事務所で無料駐車券をお渡しいたします。

## 編集後記

7月7日七夕の日は残念ながら曇り空でしたね。彦星と織姫は無事に出会えたのでしょうか？ 当施設では利用者の皆様と七夕飾りを作成し飾りつけしました。短冊には家内安全や健康を願うものが多くありましたが、中には【頑張れ阪神タイガース】や【若くなりたい】や万葉集の歌など願いは様々です。七夕飾りにはいろいろな意味があると言われていきます。例えば折り鶴にはご長寿を願い、ちょうちんには心を明るく照らすなどがあります。皆様の願いが叶いますように・・・

藤原



独立行政法人地域医療機能推進機構  
神戸中央病院附属介護老人保健施設

〒651-1145

神戸市北区惣山町2-1-9

TEL 078-595-2323

FAX 078-595-2717