

# たいよう

第 136 号 令和元年 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

〒651-1145

神戸市北区惣山町 2-1-9

TEL 078-595-2323

FAX 078-595-2717



## 6月 ハーモニカ演奏

須磨トレモロクラブによる ハーモニカ演奏に来ていただきました。「七夕様」「靴がなる」「野ばら」「みかんの花咲く丘」。利用者様はハーモニカ演奏にあわせ歌を口ずさみ「良かったわ」「もう少し聞きたかったわ」などの声があり、楽しいひと時をすごせました。



## 7月 七夕

7月7日 七夕にあわせ七夕飾りを作り、短冊に願い事を書いて 各階で笹飾りを行ないました。七夕の願い事は元々さといもの葉にたまった露をすすりに入れ墨を摺り「字がうまくなりますように」と習字の上達を願ったのがはじまりだそうです。皆さんの願いは『ようかんがたべたい』『歩けるようになりますように』『月に行きたい』『体重が増えますように』など様々な思いが短冊に込められていました。皆様の願いがかなうといいですね。



# 家族介護教室のお知らせ

症状別のお話  
もあります

テーマ：『健康寿命と食生活 ～からだに美味しい栄養学』



日時：令和元年 8月 28日（水曜日） 13：30～15：00

場所：JCHO神戸中央病院附属介護老人保健施設

講師：管理栄養士 岸野 三枝子

\*申し込み締め切りは8月27日（火曜日）

（昨年は時間栄養学でしたが、免疫力や賢い食べ方、栄養の摂り方・症状別食品選びのポイントなどの話をします。是非ご参加下さい）

\*参加ご希望の方は施設1階事務所にお申し込み下さい。また、お車でお越しの方は神戸中央病院外来駐車場をご利用下さい。お帰りの際には1階事務所で無料駐車券を発行致します。



## 花の植え替え



6月の梅雨入りを前に中庭や玄関先花壇の花の植え替えを行いました。毎年、夏と冬年2回行っており今年も蒸し暑い季節の中、園芸ボランティアさんが汗を流しながら作業をしてくださいました。足を止めて様々な種類、色彩のよいお花をお楽しみください。





# 熱中症について



「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく動かなくなり、体内に熱がこもった状態をいいます。屋外だけでなく室内でも発症します

## 熱中症の症状は

・めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分不良、頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、などの症状が出現します。重症になると、返事がおかしい、意識消失、けいれん、からだが熱いといった症状がみられます。その時には急いで医療機関を受診して下さい。

## 熱中症が疑われる人を見かけたら

涼しい場所（エアコンが効いている室内・風通しのよい日陰など）に避難させ、からだ（特に首の周り、脇の下、足の付け根など）を冷やし、水分補給を行ないましょう。

\*自力で水が飲めない・意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう。

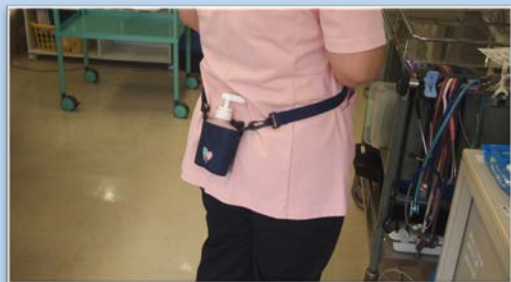
熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

## 感染予防は手洗いから！

私たちの身のまわりには、目に見えないウイルスや細菌がたくさん存在しています。医療、介護の現場では感染対策に「衛生的手洗い」を心掛けています。

数年前までは職員が手洗いを行う時はサービスステーションに戻ってから手洗いを行っている職員が多くありました。それには手洗いの環境が整っていないことも原因の一つと考えられました。そこで手洗いを徹底するべく環境改善を行いました。居室毎にペーパータオル、手袋やエプロンを設置。いつでも手指消毒が行えるよう携帯用手指消毒剤を職員に配布し手洗い方法を徹底しました。環境を整えることで、職員の意識も高まりました。

これからも利用者様が安心して過ごせますよう、今後も感染予防に努めていきたいと思っております。



## ★オクラと梅のたたきやっこ (4人分)★

### 《材料》

- ・絹ごし豆腐… 1丁
- ・オクラ … 1袋
- ・梅干し … 大1個
- ・かつお節 … 適量
- ・青しそ … 6枚



### 《作り方》

- ①豆腐は適当な大きさに切る。
- ②梅干しは種を除き、包丁で細かくたたき、かつお節と混ぜておく。
- ③オクラは、塩でもみ、熱湯でさっと茹でて冷水に取り、ヘタを除いて、薄い小口切りにする。
- ④②と③を混ぜ合わせる。
- ⑤器に青しそを敷いて、①の豆腐を盛り、④をのせる。

★豆腐のオリゴ糖は、腸内の悪玉菌を減らすために役立ち、オクラに豊富に含まれるペクチンという食物繊維は、腸内の掃除役を果たして、お腹をきれいにしてくれると言われています。

梅雨の時期を乗り越え、暑い夏に向け、腸内環境を整えましょう！

## お知らせ

理美容 (散髪¥2000・顔剃り¥1500)

8月/1(木) 2(金) 5(月)

6(火) 7(水)

9月/2(月) 3(火) 4(水)

5(木) 6(金)

\*申し込み締切日：前月の25日まで

ふれあい喫茶・売店

8月/14(水) 28(水)

9月/11(水) 25(水)

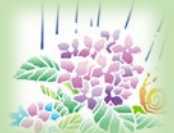


行事

8月21日(水) 納涼会

3階食堂、2階中庭 14:00~15:15

## 編集後記



6月26日 関西地方もようやく梅雨に入りました。これは過去最も遅い梅雨入りだそうです。梅雨は梅雨前線や低気圧の影響で体調を崩しやすい時期といわれています。特に頭痛を訴える人が増加するそうです。

頭痛の改善方法に、ズキズキ痛む部分を冷やす、強い光や大きな音を避ける、カフェインを摂る、なども効果があるそうです。

私も頭痛を感じたらこの方法試してみようと思います。

皆様も体調不良時は無理をせず、部屋を暗くしリラックスして過ごしてくださいね。

(梅田)