



やすらぎの家鞍手便り

令和元年 7月発行



社会福祉法人グリーンコープ
やすらぎの家鞍手デイサービスセンター
電話 0949-42-5440



今年も玄関の壁面にご利用者様のお願い事が書かれた短冊が飾られています。

- ❁ いつまでも元気ですごすことができますように
 - ❁ これからもお父さんと元気に過ごせますように
 - ❁ お金持ちになりますように
 - ❁ 料理が上手になりますように
 - ❁ 皆さんの益々の健康と福運の上昇あります様に
 - ❁ もう1度あのころに戻りたいなあ
 - ❁ やすらぎの家にずっと来られます様に
 - ❁ 孫の〇〇と話が出来る様に 等等
- 皆様のお願い事が叶います様に。



皆さんで紫蘇の葉を取る作業中です。紫蘇ジュースを作ります。自ら作った紫蘇ジュースは格別美味しいです。



老連杯ペタンク大会の最高齢者賞を受賞された
〇様 92歳 地域活動にも参加され大活躍
愛読書は「西村京太郎著書のサスペンス」
陽気で笑顔がとっても素敵なお利用者様です。



熱中症は予防が大切です **熱中症対策!!** 1に水分補給! 2に塩分補給!



こんな症状があったら
熱中症を疑いましょう

重症度	症状	対処法
軽症 (Ⅰ度)	◆めまい ◆立ちくらみ ◆筋肉がつる ◆大量の発汗	◆涼しい環境へ移動 ◆横向きにして安静 ◆水分・塩分を補給 ◆体を冷やす
中等症 (Ⅱ度)	◆頭痛 ◆吐き気・嘔吐 ◆体がだるい ◆体に力が入らない ◆口から水分が飲めない	◆直ちに救急車を呼ぶ ◆涼しい環境へ移動 ◆横向きにして安静 ◆体を冷やす ◆可能であれば 水分・塩分を補給
重症 (Ⅲ度)	◆意識がない・おかしい ◆けいれん ◆立てない ◆体がふらふらする ◆体温が高い	

高齢者の方は体温調節機能が落ちてくる為暑さを自覚しにくく、室内でも発症する事があります。

デイでは、室温調整とともに、のどが渇く前に定期的に麦茶・経口補水液などの水分補給を行っています。

経口補水液はご自宅でも簡単に作れます。

<作り方>



- 水(白湯) 1000ml
- 砂糖 40g
- 塩 4g
- レモン果汁 大さじ1杯
(ポッカレモン)