

「ハピニティ」シオン科

熱中症を防ぐために

熱中症患者のおもむき半数が六五歳以上の方とされています。日中の炎天下だけではなく、室内でも、夜間でも多く発生しています。家族や周りの人たちが、暑ければいづれ起こる危険があると思って日頃から注意が必要です。

熱中症とは?

暑い夏、気温が上昇する中、体温も上昇します。からだは体温調節するために汗を出し、その気化熱によって体温を下げていきます。

しかし、外気温が高く、湿度も高い場合、汗が蒸発せず体温調節ができません。汗が蒸発せず体温調節ができない状態になり、熱が体内に溜まります。



熱中症の予防法

- 水・塩分の補給
- こまめな水分・塩分の補給
- 適切な室内環境
- 扇風機やエアコンを使った温度調整
- 室温が上がりすぎると湿度（湿気）が上がり、さらけ、打ち水など
- こまめな室温確認
- 体調に合わせた対策
- こまめな体温確認
- 通気性の良い、吸湿速乾の衣服着用
- 保冷剤、氷、冷たいタオルなどによる体の冷却
- 外出時の注意
- 日傘や帽子の着用
- 日陰の利用、こまめな休憩
- 天気の良い日は、屋下からの外出は出来るだけ控える

「おかしい」と思ったら

熱中症はめまい、頭痛、吐き気、倦怠感などの症状から、ひどい時は意識を失い、命の危険にさらされることもあります。「おかしい」と思ったら、涼しいところへ避難し、医療機関に相談しましょう。
【長野・白田】



特定医療法人優仁会 第38号
介護老人保健施設やまざくら
〒369-1205
埼玉県大里郡寄居町末野2109
電話：048-580-0888
FAX：048-580-0890
令和3年7月10日発行

さくらだより

押し買い(訪問購入)に御注意下さい!

私の母親が押し買いという悪徳販売に、引っ掛かりました。押し買いとは、強引に、なんらかの理由を以て安価で買った商品を持ち去ってしまう行為のことです。その時の話を利用者様の前でお話したところ、「押し買いも電話かきいりされた」「押し買いの甲が多発されました。」「押し買い、その日採られていた三分の一程度の方が、何らかの詐欺被害にありそうになった。又は、押し買いがあるようにして、手裏、押し買いは全国で急増中の事だ。」

押し買いの仕組み、他人の手で自分の自分の近辺でも十分に起こりうる「押し買い」の仕組みを把握して下さい。

では、私の体験をお話致します。或る日、母が自分の固定電話に出た。いきなりの手が「押し買いの甲かきいり」



脳トレ 十回クイズ

- ① わらびって十回言して下さい。
「わらび、わらび……わらびー」
「わらび、わらび……わらびー」
「わらび、わらび……わらびー」
では、アメリカの首都は?
- ② 「入浴」って十回言して下さい。
「入浴、入浴……入浴」
では、子供を生むことは?
- ③ 「おじい」って十回言して下さい。
「おじい、おじい……おじい」
では、家に居る人は?
- ④ 「神社」って十回言して下さい。
「神社、神社……神社」
では、世界で一番高い山は?
- ⑤ 「ひまわり」って十回言して下さい。
「ひまわり、ひまわり……ひまわり」
では、世界で一番高い山は?

正解はこちら

- 1、からし (わさび ではありません。)
- 2、ワシントン (ニューヨーク ではありません。)
- 3、出産 (にんしん ではありません。)
- 4、泥棒 (忍者 ではありません。)
- 5、エベレスト (ヒマラヤ ではありません。)

と聞いてきたそうです。「有るよ」「母が答える。」「捨てたいんだよ。」「聞いてきました。」「じゃあ、明日取りに行かなくちゃ。」「とだけ言って、返事を回し、聞かずに電話を切りました。」「押し買いの仕組み、他人の手で自分の自分の近辺でも十分に起こりうる「押し買い」の仕組みを把握して下さい。」

押し買いの仕組み、他人の手で自分の自分の近辺でも十分に起こりうる「押し買い」の仕組みを把握して下さい。

※押し買い 対処法

押し買い業者は、先ず固定電話に電話をかけてきます。

固定電話は必ず留守
留守にして、不審な相手や内容なら電話に出ないで下さい。

(ちなみに、固定電話にかかってくるのは、勧誘か詐欺ばかりという報告もあふれています。業者側も証拠を残したくないので、留守電にならざるを得ない。電話を切ることが多いそうです。)

※もし電話に出たら…
電話は直接かき取り断りやすいので、しっかりと電話を断ることが大切です。何を言われたとしても「買い取ってほしいものはないです!」と断り続けて下さい。絶対に承諾してはいけません。自宅に来る前に、電話を断って押し買い業者を撃退して下さい。
【森田】

悪質な勧誘などには、全国統一の相談番号(188番)があります。



デイケアサービス

《お花見会》
三月(五日)・四月(三日)(土)
ま、やまぐくち会館にて、お花見会を開催しました。流石の桜の下で、歌や踊り(一番音頭、クイズ等)を行い、楽しい時間を過ごしました。



《余暇活動》
番号別に指定された色を塗って隠れた絵を解く本を使用して、脳トレを兼ねた塗り絵を用意しております。



二階療養棟

五月四日(日)晴れ。二階療養棟の談話室にて、園芸クラブの開催です。「土日は久しぶり…」という声も聞こえてきて、いつもとはちがう空気が流れています。
今年もコロナ禍で外に出ることができない中、少しでも変わった事を…と考へ、ひまわりの種を植えました。テーブルの上新聞紙を敷くと、何が始まるのかとソワソワした様子で皆さん集まって来ました。作業が始まり、ポットに土を詰めただけでも、色々なうんちく話が始まりました。いつもよりエーションに参加したのではない人も積極的な手を出し、参加する姿も。そんな中、早くやめたくて説明も聞かず作業を進める人が出て来たり、土が床にこぼれてしまったり、様々なハプニングはありましたが、予定数より多くのひまわりの種を植えることが出来ました。芽が出るまでは職員が管理し、ある程度大きくなってから、談話室前のベランダへ引っ越しさせ、お世話をする事に。向口菜と漢字で書く謎の菜っぱは外を回っていました。毎日すくすくと大きくなっています。成長する姿を毎日チェックする人、水をくられる人、誰かから砂すけわりの、花が咲くのを楽しみにしています。



三階療養棟

皆さんは七夕飾りを作られた経験があるでしょうか。今回は七夕飾りを作るという利用者様と七夕飾りを作りました。様々な種類のカラーフルな飾り飾りができあがっています。



なんと、こんなに長い飾りを作られた利用者様もいらっしゃいました。あまりの長さに頭がさびつきました。

- ★吹き流し★
織物のように、織機や縫機の上通を習う
- ★短冊★
学問・歌や字の上通
- ★巻物・絵巻★
天の川をイメージ
- ★折り鶴★
家内安全・健康長寿
- ★紙衣★
病気や災難などの厄除け。また、織機の上通
- ★くすかご★
清潔と機約の物を箱末にしない心の表れ



四階療養棟

【みだし回子作りました】
丸めた生地を、きつね色に焼いて…

【歩行訓練の様子】
歩行可能な利用者様は、機能維持の為に歩行リハビリを行っています。それぞれ利用者の身体機能に合わせて「杖」「歩行器」等を使用し、歩行能力の維持・向上に努めています。【レク風景(ぬり絵)】



【振洋】