

ゆりの里だより

第50号

平成25年7月

小規模多機能の家
グループホーム
高齢者専用住宅
宅老所きずなの里
訪問介護ゆりの里
佐土原町下田島
19658-1
TEL0985-72-0680
URL<http://care-net.biz/45/yurinosato/>

「ぎょれん丸」での外食シク

6月26・27日に去年に引き続き「ぎょれん丸」へ外食にお連れしました。メニューからお好きな物を選んでいただき、新鮮な魚介類をそれぞれ楽しんでいただきました。



梅雨の合間のお天気を狙って市民の森紫陽花ロード散策に行きました



認知症シリーズ第28回

～簡単な運動を習慣に～

手足の運動は脳の活性化に良いといわれています。無理なく続けられる、自分の体力にあった運動を選ぶことがポイント。早足の散歩や手足を動かすストレッチでも十分です。「運動をしなくてはいけない！」という義務感逆にならなくていいように、自分が気持ちよくできることを一番に考えて、日常生活に取り入れてみましょう。

☆グーパー運動：両手を肩の高さまでまっすぐ伸ばします。手の甲を上にして、グーとパーを繰り返します。パーをするときは指をはじくつもりで一気に開きます。一秒に2回くらいのペースで、約1分間続けます。

☆スキップ運動：スキップは脳にも有効です。足腰が特に弱ってなければ是非やってみましょう。「右・右・左・左」の片足とびスキップで、心も体も軽やかに。前に進まなくても、その場でやってもかまいません。

優しい時間（とき）の流れる、絆強い極楽の園
人情・心通わす第二の家
ゆりの里

熱中症について

今年の夏も猛暑が予想されますが、総務省消防庁の発表によると、2012年7月から9月に熱中症で病院に搬送された人は43864人もいます。

熱中症は室温や気温が高い場所に長時間いることによって体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体内の調整機能が破綻するなどして発症する障害（めまいやけいれん、頭痛など）の総称です。熱中症は暑さに慣れていない人、暑さに慣れていない時期に多くなる傾向があります。特に次のような日は熱中症の注意が必要です。

- * 気温が高い
- * 湿度が高い
- * 風が弱い
- * 急に暑くなった



日常生活での注意事項

- * 外出時は帽子をかぶる、日傘をさす、日陰を歩くなどして暑さを避けましょう
- * 通気性のよい服装を選びましょう
- * のどが渇く前にこまめに水分を補給しましょう

人間が上手に発汗できるようになるには暑さへの慣れが必要です。まだ慣れていない、急に暑くなる日に注意しましょう。

高齢者の場合は特に注意が必要です。のどが渇いていなくても定期的に水分補給したり、部屋の温度をこまめに測り、必要に応じてクーラーなどを使用しましょう。

誰にでも発症する危険性があり、重症化すると生命に危険がおよぶこともある熱中症。正しい予防法を知って体調の変化に気をつけましょう。

◎お知らせとお礼◎

*8月17日（土曜日）納涼祭開催予定です。是非ご参加ください！

*ご家族さまはじめ地域の方々の手作りの野菜等あらゆる温かいお心遣いに心から厚くお礼申し上げます。

*ゆりの里ではノーマライゼーションを運営方針にかけ、人が人として生きる日々の生活を大事にする中、身の安全、ゆりの里の利用者様であることの証として、利用者様は腕にブレスレットを装着されています。もしも何らかの事態の折には地域の皆様方のご協力を賜りますようお願い申し上げます。

*施設のご見学・ご利用に対しての質問等、お気軽にお電話・ご来所下さい。

*ゆりの里には地域福祉コーディネーターが在籍しております。介護、独居でのお悩み等何かございましたらいつでもお気軽にお立ち寄りください。

ゆりの里空き状況（7月1日現在）

☆小規模：8名 ☆グループホーム：0名 ☆宅老所：1名
仮予約承り中！！



作成者

宅老所きずなの園：武田