

# 梅雨を元気に乗り越えましょう

6月に入り、いよいよ暑い季節も目前に迫ってまいりました。そして暑い夏の前にはやって来るのが、梅雨の時期です。湿度が上がリ、気圧や気温の変化が激しくなる梅雨の時期は、内臓機能や自律神経の働きの低下、体の抵抗力が弱くなってしまふといった変化が起こりやすいものです。

体が暑さに十分順応できていないこの時期から夏に向けて、特に注意したいのが「**熱中症**」です。熱中症を防ぐためには、日ごろからこまめな水分補給が欠かせません。「水分を摂り過ぎると、汗をかき過ぎたり、体がバテてしまったりするので、かえって良くない」という考え方もありますが、これは誤りです。汗が皮膚の表面から蒸発し、体温をさげるので、汗をしっかりとかくことが必要です。

夏に入る前に散歩や軽い運動などで汗をかく習慣をつけておくとも良いかもしれませんね！

万が一熱中症になった場合は以下の対応をしてみましょう！

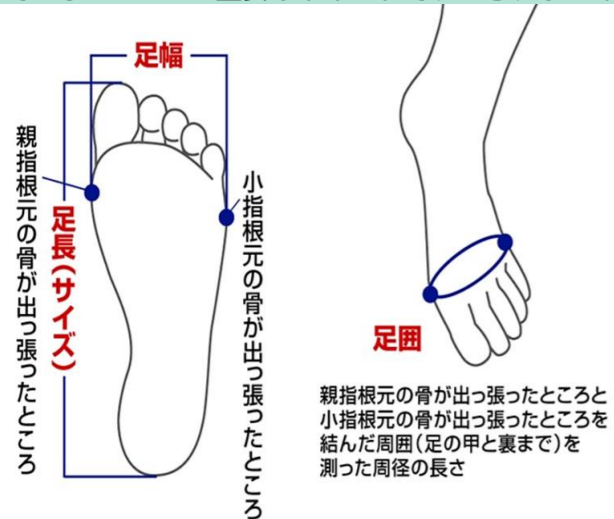
- ・日差しを避けて涼しい場所を選び、衣類を緩めて安静にさせる
- ・エアコンをつけたり、うちわや扇風機などで体に風を送り、冷やす
- ・太い血管の通っている首やわきの下、太ももの付け根を冷やす
- ・水分（できれば経口補水液\*やスポーツドリンク）を少しずつ何度も飲ませる

頑張って梅雨を乗り切って夏を楽しみましょう！！（\* 幟）



## リハビリだより

皆様ご自分の足にフィットした靴を履いているでしょうか？本日は靴を購入する際の足の測定方法について解説します！  
 ①足長を測る（かかとからつま先までの長さ）かかとから一番長い指のつま先までの長さを測ります。この長さが、サイズの基準となります。②足幅を測る（足幅のもっとも広い部分の長さ）「親指のつけ根にあるでっぱり」と「小指のつけ根にあるでっぱり」を一直線に測ります。③足囲を測る（足幅の周りの寸法の長さ）足幅を測った所と同じ部分をメジャーでぐるっと1周まわし、厚みを測ります。この周囲が「ワイズ」を選ぶ際のふたつ目の目安となります。足囲は靴に足入れができるかどうかの重要なポイントです。必ずしも一番厚い部分とは限りませんので、気をつけて下さい。



～寄付のお願い～  
 現在当施設では古布、ペットボトルが大変不足しております。ご家庭で不要になった衣類・シーツ・タオル等、300ml～500mlのペットボトルを募集しております。ペットボトルはキャップとラベルを剥がし、よく洗ってお持ちください。皆様からのご協力をお願い致します。

### ～編集後記～

- 須藤 亜紀：もうすぐ夏ですね。一年経つのが早い！
- 菅原 洋子：今年のメアーズ夏まつり、皆さんの笑顔の為ワクワク計画中です(^\_^)
- 小野 和彦：体がまだ暑さに慣れていない為、体調を崩しやすいので注意しましょう。
- 介護福祉士：これから暑くなっていくので体調管理に気を付けましょう。
- 首藤百合香：今年も暑くなりそうですね。こまめな水分補給を心がけて夏を乗り越えましょう。
- 山内 楓：段々と暑さが増してきているので、体調管理に気をつけましょう。
- 武田 友恵：最近暑くなって来ましたね。熱中症、脱水症状に十分気を付けましょう。
- 佐藤 由紀：寒暖の差があるので体調に気をつけてお過ごしください。
- 三浦 佑太：暑い日が続きますので熱中症に気を付けてお過ごしください。
- 佐藤 輝稀：もうすぐ夏なので熱中症に気を付けて頑張りましょう！
- メイウーライ：暑くなってきましたので、水分を摂ってお元気に過ごしてください。
- 村上 俊：皆様に健康にまつわる話題を提供できればと思います。体調管理に気を付けましょう。
- 遠田 憂：灼熱の季節が到来します。熱中症対策をして過ごしましょう。
- 須藤 颯汰：最近気温の変化が激しい為、体調に気を付けて過ごし、適度な運動をしましょう！
- カン・ミョウ・トゥー：暑くなってきますので、水分補給を行いながら体調を崩さないように注意しましょう。
- 佐藤 真紀：梅雨に入り気温の差が激しいので、体調管理に気を付けて過ごしましょう。

介護老人保健施設ハイム・メアーズ  
 住所：本吉郡南三陸町志津川字袖浜255  
 TEL：0226-46-2772  
 FAX：0226-46-2773  
 e-mail：meeres-01@echna.ne.jp

令和5年6月10日発行

# しおかせだより vol.79



利用者様に季節を感じてもらおうと、ユニット毎に色々な行事を企画しています。行事の度に真剣な表情・嬉しそうな表情・穏やかな表情など、普段とは違う沢山の表情を見せてくれました。

写真の使用については個人情報使用の同意をいただいた方のみ掲載しております。

## こすもす・ゆい

5月は子供の日という事で職員と一緒に鯉のぼり作りをしました。上手に出来上がると笑顔が見られておりました。これから暑い夏がやってきます。最近では体力作りと気分転換を兼ねて、15時のおやつの前や後にユニット内で体を動かすレクリエーションを行っております。赤や黄色のボールが点数が書いてある所に入ると手を挙げながら喜んだり、拍手などして大変盛り上がりおりました。新型コロナも5類に変更になりましたが、まだまだ油断せず感染対策をきちんとしながら利用者様が楽しめるレクリエーション活動を行って参りたいと思います。

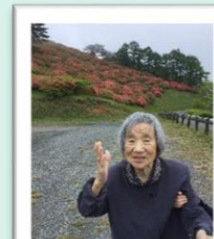


## つつじ・さくら

コロナウイルスにより外出する機会がなかなかありませんでしたが、5月12日にドライブレクリエーションで田東山へ行きました。

移動中は外の景色を眺めて以前と変わったところを利用者様同士でお話しし、楽しまれておりました。田東山に着くと皆様で新鮮な空気を味わい、つつじや景色を見て久々の外出に大変喜ばれておりました。

施設へ戻ってから利用者様同士で感想を話され、また行きたいなどの声が聞かれました。



## なでしこ・ぼら

コロナ流行で外出が出来ず、ようやく外出が出来てお花見レクを行いました。普段よりも喜ばれる様子が見られました。

5月にはこいのぼり作成とカップラーメン食事会を行いました。こいのぼりの形の画用紙に切り取った折り紙を鱗のようにつける形で作成しました。「ここは何の色つけようか。」とおっしゃりながら真剣な表情で作成されていました。カップラーメン食事会ではミニカップのカップラーメンを昼食と一緒に召し上がっていました。普段ゆっくりと召し上がる方が「美味しい。」とむせ込みなく麺を啜り召し上がっていました。これからも利用者様に喜んで頂けるようなレクリエーションを行なっていきます。



## もも・つぼき

この3年、窓から見える景色を眺めて季節を感じてきた利用者様でしたが、5月からコロナが5類となり、ようやく外出ができるようになりました。出発前から「何着て行こうかな。」と嬉しそうに服を選び、つつじに負けないようおめかしをしていざ出発♪南三陸町と気仙沼市にまたがる田東山へ行ってきました！色鮮やかなつつじの中で、久しぶりに新鮮な空気を味わい、太平洋を一望し「夢のようだ。ありがとう。」との言葉をいただき、利用者様と喜びを共感できた瞬間でした！

## ○デイケア通信○












デイケアでは、毎月第2週目には地域の有名な温泉行事、第3週目は利用者様の要望や季節にあった行事を行っています。4月は、利用者様よりケーキが食べたいと希望があり、選べるおやつの日とし、ケーキ、ももまんじゅう、コーヒゼリー、アイスから3種類選んで頂き「こんなにおやつが食べれて嬉しかった」との声が聞かれました。5月は母の日に合わせて、カーネーション作りを行い男性の利用者様も家族様にプレゼントをして頂いた様子で喜ばれていました。また、お好み焼き作りも行い、熱々作り立てをその場で食べることが出来て、中にはおかわりをする方もおりました。

## お好み焼



Staff  
職員紹介  
よろしくお願ひます

|  |   |   |
|--|---|---|
| <p><b>介護福祉士 佐藤 由紀</b></p>  <p>1月に入職致しました。よろしくお願ひします。</p>                            | <p><b>看護師 村上 俊</b></p>  <p>令和4年9月に入職しました。利用者様のために日々頑張りたいと思います。よろしくお願ひします。</p>                              | <p><b>介護福祉士 熊谷 玲奈</b></p>  <p>昨年10月に入職致しました。これからよろしくお願ひします！</p>                        |
| <p><b>看護師 佐藤 奨真</b></p>  <p>利用者さん方の為に今後も頑張りたいと思いますので、よろしくお願ひします。</p>                | <p><b>技能実習生 メイ・ウー・ライン</b></p>  <p>ミャンマーから参りました。趣味は音楽を聞くことと旅行です。好きな食べ物は豚肉と筍を塩胡椒と味の素で炒めた料理です。よろしくお願ひします。</p> | <p><b>管理栄養士 山内 幸子</b></p>  <p>新商品を食べる事が小さな楽しみです。よろしくお願ひします。</p>                        |
| <p><b>介護助手 佐藤 輝稀</b></p>  <p>4月から入職しました。よろしくお願ひします。まだまだ分からない事もありますが、頑張っていきたいです。</p> | <p><b>事務主事 須藤 颯汰</b></p>  <p>まだ不慣れな点もありますが、仕事にいち早く慣れ利用者様に喜んで頂けるよう頑張っていきたいと思ひます。よろしくお願ひします。</p>             | <p><b>介護助手 菅原 富士子</b></p>  <p>好きな事は寝る事です。宜しくお願ひします。</p>                                |
|  |   | <p><b>作業員 渡邊 悟</b></p>  <p>令和5年4月から作業員・運転手としてお世話になります。登米市中田町から通勤しております。宜しくお願ひ致します。</p> |