

# デイサービス通信

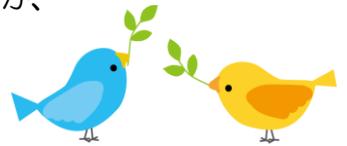
第19号  
平成26年6月30日発行  
東山田地域ケアプラザ  
～ここに笑顔がある～  
発行責任者 堂前裕子

「デイサービス通信」第19号をお届けいたします。

昨年は4月のデイサービス通信後は発行できず、ご利用者様・ご家族様には大変失礼いたしました。

4月に発行した「けあぷら通信」でも皆様にお伝えさせていただいておりますが、4月から東山田地域ケアプラザのスローガンが新しくなりました。

今年度は、～ここに笑顔がある～です。



地域にお住まいの方だけでなく、デイサービスに来ていただいたご利用者様・ご家族様にも笑顔になっていただき、そんなケアプラザでありたいと考えています。どうぞ、よろしくお願いいたします。

いま、テイルーム内にはたくさんの花が飾られています。ご利用者様が自宅で咲いたお花などを寄付してくださったものです。百合やアジサイなど、この時期を代表する花々や、アガパンサスなどちょっと変わったお花などをいただき、毎日皆様と一緒にお花を眺めてお話に花が咲いています。

皆様、本当にいつもありがとうございます。



また、6月に入り新しい職員が入職いたしました。この紙面で、自己紹介をさせていただきます。

6月より通所介護事業の生活相談員として入職しました、田中恵里子と申します。

山梨県生まれ、川崎育ちです。趣味はサッカー観戦や音楽鑑賞です。

入職して1ヶ月、まだまだ分からないことだらけですが、私のことを覚えてくださって「田中さん」と読んでいただけることが何より嬉しいです。

一日も早く慣れて、皆様に「ここは楽しい。」「また来たい。」と思って頂けるように頑張っていきたいと思います。これからよろしくお願い致します。



田中恵里子です。  
よろしくお願い致します。



## 熱中症予防

熱中症患者の半数は、65歳以上のお年寄りの方々です。「体内の水分不足」や「暑さや喉の渇きを感じにくくなる」・「無理をする」など高齢者の方々は、熱中症になりやすいと言われています。

日中の炎天下だけではなく、室内でも、夜でも多く発生しています。

熱中症を予防する「5つの声掛け」をご紹介します。

### 温度に 気をくばろう

熱中症予防  
声かけプロジェクト



からだで感じる暑さと実際の気温は異なることがあります。今いるところの温度、これから行くところの温度を、温度計や天気予報で知るようにしましょう。

暑くなりすぎていたらエアコンなどを使って適度に温度を下げましょう。ただし、冷やしすぎは禁物です。

### 飲み物を 持ち歩こう

熱中症予防  
声かけプロジェクト



熱中症予防には水分補給が肝心です。いつでも水分補給ができるように、飲み物を持ち歩きましょう。

のどが渇く前に飲む、こまめに飲むといった、意識的な給水を心がけましょう。たくさん汗をかいたら塩分も補給しましょう。

### 休息を とろう

熱中症予防  
声かけプロジェクト



頑張りすぎは禁物です。

寝苦しい夜は、空気の通りをよくしたり、通気性の良い寝具を使うなどして、ぐっすり眠れる工夫をしましょう。

### 栄養を とろう

熱中症予防  
声かけプロジェクト



きちんと食事をとることも熱中症予防になります。

バランスよく食べること、朝ごはんをしっかり食べることも大切です。

### 声を かけ合おう

熱中症予防  
声かけプロジェクト



体力がないお年寄りや子どもは、熱中症になりやすいです。家族やご近所同士で、「水分とってる?」、「少し休んだほうが良いよ」など、声をかけ合いましょう。

引用：環境省 熱中症予防情報サイト

～今年も熱中症に気を付けて、夏を元気に乗り切りましょう!～