



施設長だより

雨の音に耳を澄まし、物語を重ねる。

りません。大病や激動の時代を乗り越え、天寿をまっとうしようとしているからこそ、直面できる尊いステップです。

窓の外に目をやると、雨に濡れた紫陽花が色鮮やかに咲き誇り、静かに季節の移り変わりを教えてくれます。雨の意味を知り、草花の色に心通わせる、そんな穏やかな朝の訪れです。雨の日が続くと、つい足元が遠のき、お部屋にこもりがちになるかもしれません。しかし、そんな時こそ「社会的つながり」を大切にしたいものです。一歩外に出て食堂や談話室へ向かえば、そこには笑い、語り合える大勢のお仲間がいます。「昔は雨の日にこんな仕事をしたよ」「あそこの紫陽花が綺麗だった」と、皆様それぞれの人生の物語を聴かせていただく時間は、私たち職員にとってもかけがえない財産です。

その先に、気持ちのゆとりと、品格ある健やかな暮らしが待っていると確信しています。私たちは、この梅雨の時期も皆様が「健康寿命」を伸ばしていけるよう、リハビリスタッフを中心に、身体・精神の両面からフレイル予防に注力しています。

「人生の最終盤が、最も面白い」その言葉を皆様と共に証明していくことこそが、私たちのパッション(情熱)です。

雨の音を楽しみながら、今日も笑顔溢れる素晴らしい一日を過ごしましょう。

加齢とともに、身体の変化やちょっとした心の不安を感じる時期は誰にでも訪れます。老いと向き合い、ありのままを受け入れることは、決して後ろ向きなことではあ



事務所だより

6月の行事予定

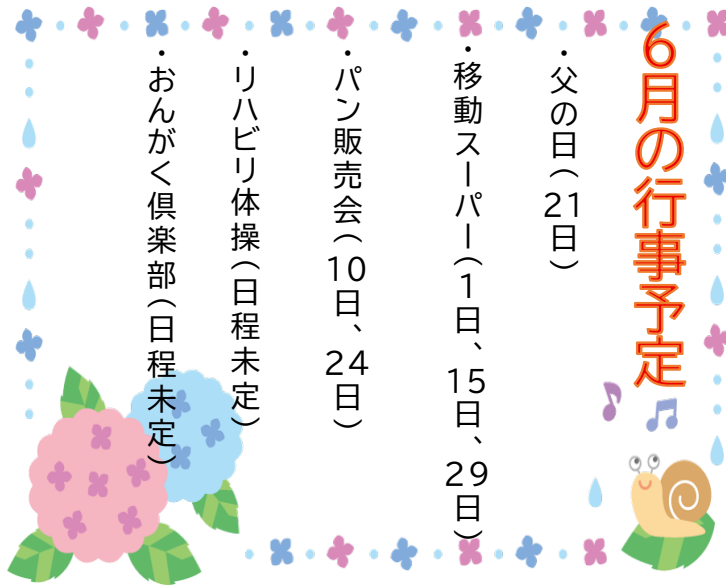
・父の日(21日)

・移動スーパー(1日、15日、29日)

・パン販売会(10日、24日)

・リハビリ体操(日程未定)

・おんがく倶楽部(日程未定)



行事報告

《音楽フェスタ》 5月10日(日)

ハートピア春江で音楽フェスタに一般棟の方8名で行ってきました。昨年、敬老会に来ていただいたバンドの方が主催されてとても盛り上がり、昔懐かしい歌謡曲がメインでちよつと長かったです。楽しい時間を過ごせました。



介護棟の職員も

出演しました。

とても楽しいひと時

でした。

《おんがく倶楽部》 5月22日(金)

お待たせしました。久しぶりの開催になりました。「おんがく倶楽部」を開催しました。一般棟と介護棟合同で行いました。歌う事で脳の活性化をはかり、フレイル予防にもなります。

懐かしの歌謡曲などを、エレクトーン・ギター・ウクレレに合わせて合唱しました。



《リハビリ体操》 5月27日(水)

毎月恒例の横垣クリニック主催の「リハビリ体操」を行いました。ケアハイツ芦原ではフレイル体操に力を入れていきます。皆様健康で毎日を過ごして頂けるようにいろいろな企画を考えています。入居者の方から、いろいろな企画のアイデアや要望などを頂きました。今後の参考にさせていただきます。盛り上げていきたいと思えます。



フレイル予防だより

暑熱順化とその対策

暑さに慣れていないと熱中症になる危険性が高まります。体が暑さに慣れること(暑熱順化)について知り、暑くなる前から熱中症の対策を行いましょ。

・暑熱順化とは

暑熱順化とは、体が暑さに慣れることです。暑い日が続くと、体は次第に暑さに慣れて(暑熱順化)、暑さに強くなります。

・暑熱順化による変化

人は運動や仕事などで体を動かすと、体内で熱が作られて体温が上昇します。体温が上がった時は、汗をかくこと(発汗)による気化熱や、心拍数の上昇や皮膚血管拡張によって体の表面から空气中に熱を逃がす熱放散で、体温を調節しています。この体温の調節がうまくできなくなると、体の中に熱がたまって体温が上昇し、熱中症が引き起こされます。

・熱中症のメカニズム

暑熱順化がすすむと、発汗量や皮膚血流量が増加し、発汗による気化熱や体の表面から熱を逃がす熱放散がしやすくなります。

・暑熱順化に有効な対策とは

体を暑さに慣れさせることが重要なため、実際に気温が上がリ、熱中症の危険が高まる前に、無理のない範囲で汗をかくことが大切です。

日常生活の中で、運動や入浴をすることで、汗をかき、体を暑さに慣れさせましょ。

暑熱順化には個人差もありますが、数日から2週間程度かかります。暑くなる前から余裕をもって暑熱順化のための動きや活動を始め、暑さに備えましょ。

・特に暑熱順化ができていない可能性が高いタイミング

暑熱順化ができていない可能性が高いタイミングは、特に熱中症に注意が必要です。

① 5月の暑い日

5月でも最高気温が25℃以上の夏日や、

30℃以上の真夏日となることもあります。体がまだ暑さに慣れていないため、気温が高くなる日に活動ををする際には、屋外でも室内でも自分の体調に注意し、水分補給と適度な休憩をするようにましょ。

② 梅雨の晴れ間

梅雨で雨が降り、気温が下がると、それまでに暑熱順化した体も、元に戻ってまいます。梅雨の晴れ間で気温が上がる日は、湿度も湿度も上がる可能性がありますので、熱中症には特に注意ましょ。

③ 梅雨明け

梅雨明け後は、晴れて気温が高くなる日が続くことが多くあり、梅雨の間に暑熱順化できていないことで、熱中症による救急搬送者数が急増まします。梅雨明け前から体を暑さに慣らしておきましょ。

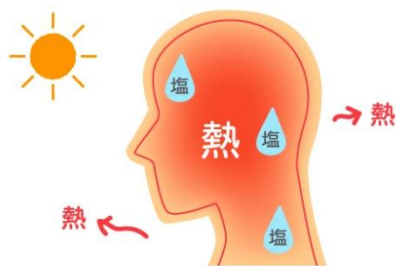
④ お盆明け

休みの間に暑熱順化が戻ってしまう場合があります。また、帰省や移動などで疲れている場合にも、熱中症には注意が必要です。

このように暑熱順化ができていない可能性の高いタイミングの2週間前を目安に、暑熱順化するために運動や入浴を行うようにしましょう。

しょうねつじゅんか からだ へんか
暑熱順化による体の変化

暑熱順化できていない時



- ・皮膚の血流量が増えにくく、熱放散しにくい
- ・汗に含まれる塩分が多く、ナトリウムを失いやすい
- ・体温が上昇しやすい など

熱中症になりやすい状態

暑熱順化できている時



- ・皮膚の血流量が増えやすく、熱放散しやすい
- ・汗に含まれる塩分が少なく、ナトリウムを失いにくい
- ・体温が上昇しにくい など

熱中症になりにくい状態

不明な点がある方は、横垣クリニックまでお気軽にご相談ください。

脳活クイズ

今月は6月ということで「梅雨と初夏にまつわる〇×クイズ」を10問をご用意しました。

ぜひ挑戦してください。

第1問 紫陽花の色は、土の性質によって変わる。〇か×か？

第2問 カタツムリには歯がない。〇か×か？

第3問 梅雨の時期は、熱中症になる事が少ない。〇か×か？

第4問 ホタルはキレイな水辺に多く生息している。〇か×か？

第5問 朝顔は夜になると花が咲く。〇か×か？

第6問 雨の音には、気持ちをしなやかにさせる効果がある。〇か×か？

第7問 きゅうりは水分が多い野菜である。〇か×か？

第8問 傘の始まりは日本だと言われている。〇か×か？

第9問 すいかの約90%は水分でできている。〇か×か？

第10問 ツバメは毎年同じ場所に巣を作ることがある。〇か×か？

ガーデニングブログ

また今年もゴーヤの苗をあわら市から頂きましたので、グリーンカーテンを作りました。今年は、中庭ではなく、正面玄関からみて右側の介護棟側に設置しました。

アサガオの種も植えましたので、ゴーヤの成長と共にアサガオの花もお楽しみください。



思い出のひまわり

ある入居者の方からの提供の写真のひとつです。20年程前に中国の四川省のある、ジャイアントパンダ大熊猫保護区に行った時の写真だそうです。



ジャイアントパンダの30%がこの地に生息しており、世界遺産にも登録されている場所だそうです。貴重な体験の写真をありがとうございます。

皆様からの写真などお待ちしております。

職員紹介

5月27日に入国しました！



出身国 ネパール

年齢 21歳

趣味 ダンス・旅行



出身国 ネパール

年齢 20歳

趣味 ダンス

一生懸命、頑張ります。

よろしくお願ひ致します。

編集後記

今月もありがとうございます。

ネパールから2名の実習生を迎えて、全員で8名の実習生がケアハイツ芦原で実習をしています。名前はなかなか覚えられないかもしれませんが、声をかけて頂き、温かく見守って可愛がってもらえると幸いです。

よろしくお願ひ致します。



脳活クイズ答え

- 第1問 ○ 紫陽花は、土が酸性だと青色、アルカリ性だと赤色系になりやすいと言われています。
- 第2問 × カタツムリには小さな歯がたくさん並んだ「歯舌(しぜつ)」があります。
- 第3問 × 梅雨の時期でも湿度が高いため、熱中症になることがあります。水分補給を心がけましょう。
- 第4問 ○ ホタルはきれいな川や水辺を好む生き物です。
- 第5問 × 朝顔は朝に花を咲かせることから「朝顔」と呼ばれています。
- 第6問 ○ 雨音にはリラックス効果があるとされています。
- 第7問 ○ きゅうりは多くが水分できており、夏の水分補給にも役立ちます。
- 第8問 × 傘の始まりは、古代エジプトなど海外が起源と言われています。
- 第9問 ○ すいかは約90%が水分で出

来ており、暑い時期の水分補給にも役立ちます。

- 第10問 ○ ツバメは前年と同じ場所に戻って巣を作ることがあります。ケアハイツにも毎年きていますね。

皆さまどうでしたか？来月もお楽しみに…♪

今月の豆知識

「雨の匂いの正体とは?！」

雨が降る前や少しだけ降った時に感じる独特の匂いありますよね？

アスファルトから出る匂い？

雨そのものの匂い？

皆さんも気になった経験はあるのではないのでしょうか。

あの匂いの正体…

実は、土の中の成分が空気中に広がることで感じられると言われているそうです。

不定期で豆知識をお届けしようと思います！

