



平成 26 年 8 月 1 日発行

暑中お見舞い申し上げます

暑さがますます厳しい時期となっておりますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

この度、神奈川県より食中毒警報が発令されました。夏期は気温や湿度が高く、細菌による食中毒が起こりやすくなります。当施設でも食品の取り扱いには十分注意し、衛生管理の徹底をしております。

7月は夏らしい卓上サイズのあさがおの飾り物を作り、とっても涼しげな作品に仕上がりました。皆さん、この夏も暑さに負けずにもみの木デイケアに通って下さい...

という願いを込めて、スタッフも一緒に制作に参加しました。



8月は海のカレンダーを制作しました。



来月のカレンダーも楽しみにしててください。

7月7日(月)、七夕の日にボランティアさんによる**七夕コンサート**が行われました。素敵な歌声とピアノの演奏により、楽しい一時を過ごすことが出来ました。



入浴後の水分補給について



入浴後は発汗作用により、水分、特にミネラルが不足し血液の粘度が高まり「ドロドロ血」の状態になります。これにより血液の流れが悪くなり血栓(血液のかたまり)が作られてしまいます。特に高齢者は水分補給は必須ですので、入浴前後にコップ一杯のミネラルウォーターや麦茶など水分を十分に摂ってください。もみの木デイケアでは、入浴後にスポーツドリンクをお出ししています。スポーツドリンクは、失われた汗に含まれるナトリウムやカリウムを補うことが出来ます。又、熱により損なわれたビタミンCにはオレンジジュースがお勧めです。

夏バテしない体をつくる

前月号で紹介した夏バテ対策に加えて、運動(ストレッチ)による対策をご紹介します。

運動が夏バテに効果のある理由は？

1. 血糖値の低下で食欲が増進

→血糖値の低下で食欲が増し、必要な栄養摂取が可能になります。

2. 自律神経機能の調整

→自律神経のバランスをとるためには、運動が一番です。

3. 快眠への導き

→快眠を得るために、昼に体温をあげ、夜までにクールダウンさせることがコツ。そのために昼間に体を動かすことが重要です。

これらの効果を得るために、今回は簡単なストレッチを紹介します。このストレッチは深呼吸をとりいれています。疲れがたまると、背中が丸まり、顎があがるような姿勢になりがちです。すると呼吸が浅くなり、体の酸素循環が悪くなり全身に疲れが溜まりやすいようです。深呼吸をしながら、胸やあばら骨周りの筋肉をほぐすと疲労回復につながります。



おすすめのストレッチ

1. 体の側面を伸ばす(椅子に座って)

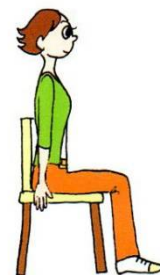
→左腕を上にも伸ばし上半身を右に倒す →体の左側が心地よく伸びたら止める →そのまま 15-30秒間、深呼吸を繰り返す →反対側も同様の動きでストレッチ

2. 胸板の筋肉を伸ばす(椅子に座って)

→体の後ろで両手を組む →肩甲骨を寄せながら胸の筋肉を伸ばす →心地よく伸びたら止めて、15-30秒間、深呼吸を繰り返す。

3. 背中筋の筋肉を伸ばす(椅子に座って)

→両腕を前にだし、手を組む →組んだ両手を前に押し出す →背中を少しづつ丸めて背中筋の筋肉を伸ばす →伸びたら止めて、15-30秒間、深呼吸を繰り返す。



呼吸を整えてリラックスすることで、眠りにつきやすくなります。すると体の調子が整い、バテない体を作ることが出来ます。ぜひお試しください。もみの木デイケアを体調不良でお休みすることなくご利用いただけたら幸いです。

また、ご希望がございましたら、個別訓練でも体力作りのプログラムを行ってまいりますので、お気軽にお申し付けください。

一看護職員の配置について

ただ今、デイケア専従の看護職員は、非常勤 1 名の配置となっております。開設当初より常勤看護師 2 名の配置でまいりましたので、ご利用の皆様には、ご迷惑とご心配をおかけしており大変申し訳ございません。

デイケア専従の看護職員が不在時の体制といたしまして、必要な場合は隣接のもみの木医院より看護師がまいりますとともに、土曜日午後、祝日等医院が休診の際も、院長は出勤しておりますのでご安心ください。

早急な専従看護師の確保に努めておりますので、どうぞご理解いただきますようお願い申し上げます。

尚、通所リハビリテーションに必要な人員配置としましては、看護職員の配置は定められておりませんので、介護保険上の問題はございません。

また、現在の職員配置状況をお知らせいたします。

(平成 26 年 8 月 1 日現在)

職 種	常 勤	非 常 勤
医師	1	
代表	1	
相談員（介護職員を兼務）	1	
理学療法士	2 ※	2
作業療法士	2	2
言語聴覚士		4 ※
看護職員		1
介護職員	9	
その他職員（事務・送迎・キッチン等）	2	7
合 計	1 8	1 7

※うち各 1 名休職中

スタッフ一同、皆様にご満足いただけるようなサービスの提供に努めてまいりますので、今後ともどうぞよろしく願いいたします。