

参加者募集!

mama
craft 共催

おとなも こどもも いっしょにかわいいもの作りましょ♪

Gumi craft art

ぐみ★クラフトアート

●日時: **9/11** (日)

10:00~12:00

●作品: ペーパーフラワーの
アレンジメント

●講師: 岩木美佐子 先生

●参加費: 1000 円

●定員: 先着 10 名
小学 2 年生までは保護者同伴

●場所: 汲沢地域ケアプラザ

●申込: 8/1 より~

★カラーは HP でご覧いただけます

●持ち物: 上履き、持ち帰り用の袋、飲み物

9月 は ペーパーフラワーの アレンジメント

紙を使ってお花を作る
ところから始めます。
お花がすべて完成したら
アレンジメントを楽しみ
ましょう。



次回 10月(10/9)は
「ミニチュアクラフト

ハロウィン」

ブック型の小さな箱のなか
に、ハロウィンのカボチャ
やろうそく、古びた本など
を作って飾ります。

*申込は9/1 から

歩数計アプリも
配信しています!

よこはま

ウォーキング ポイント

汲沢地域ケアプラザにもあります☆

➡ 歩数計申込書

➡ 歩数計リーダー

楽しく歩いて病気予防につなげましょう!



リーダーご利用可能時間

9:00~17:00

よこはまウォーキングポイント事業事務局

三宅先生の 健康相談

協力医の三宅医院、院長による
健康相談をケアプラザで定期的に
開催しています。

無料

日時: 8月 2日(火) 13時~
8月 23日(火) 13時~

日程は変更になる場合があります。
ご相談は事前に下記までご連絡を
お願いします。

地域包括支援センター

045-861-5463

●お問い合わせ・お申込みは 汲沢地域ケアプラザ地域係 : 電話 045-861-1727



「熱中症とコロナ感染症」

今年は例年より梅雨明けも早く猛暑の日々が続き、多くの人達が熱中症で病院に搬送されるという報道が絶えません。

そこで、今回は熱中症についてもう一度おさらいしておきましょう。

熱中症とは、高温多湿の環境で体内の水分や塩分（ナトリウム）などのバランスが崩れ、体温調節がうまくいかなくなることで起こる様々な症状の総称で、時として死に至ることもある怖い病気です。

気温だけでなく湿度(多湿)も大きな要因となります。また、屋外や炎天下だけでなく、室内で何もしていなくても発症することがあり注意が必要です、特に高齢者の熱中症の半数以上は自宅内での発症と言われています。

表1 熱中症を引き起こす3つの要因

| | |
|---------|--|
| 要因① 環境 | * 気温が高い * 湿度が高い * 風が弱い * 日差しが強い * エアコンのない部屋 * 急に暑くなった日 * 閉め切った室内 |
| 要因② からだ | * 高齢者・乳幼児・肥満の方 * 糖尿病や精神疾患といった持病 * 低栄養状態 * 下痢などでの脱水状態 * 二日酔い・寝不足などの体調不良 |
| 要因③ 行動 | * 激しい運動や慣れない運動 * 長時間の屋外作業 * 水分補給できない状況 |

熱中症の各段階での主な症状と対応を表に示します。(表2熱中症の症状、表3熱中症の対処)

表2 熱中症の症状

| 重症度 | 主な症状 |
|----------|--|
| I度(軽症) | * めまいや立ちくらみ * 筋肉痛、筋肉の硬直、こむら返り * 気分が悪い、ボーっとする * 大量の発汗 * 手足がしびれ など |
| II度(中等症) | * 頭がガンガンする(頭痛) * 気分不快や吐き気、嘔吐 * 体の倦怠感、虚脱感 * 意識がなんとなくおかしい など |
| III度(重症) | * 意識障害 * 呼びかけに対し返事がおかしい * まっすぐに歩けない * けいれんや手足の運動障害 * 高体温 など |
| I度 | 現場での応急処置で対応できる |
| II度 | 病院への搬送を必要とする |
| III度 | 入院治療を必要とする |

次に、新型コロナウイルス感染対策と熱中症についてですが、新型コロナウイルス感染症対策として、マスクの着用や外出自粛は効果的ですが、これらは熱中症のリスクを高める一因にもなり得ます。その為、今年は例年以上に熱中症対策が必要かつ重要となります。

「外出自粛によるリスク」⇒運動などで汗をかく機会が少なく、気温上昇や暑さに体が慣れていない場合がある。

「マスク着用時のリスク」⇒マスクをしていない場合に比べると、心拍数、呼吸数の上昇や血中二酸化炭素濃度の上昇、熱が体外に出にくくなり体内温度が上昇する、など身体に負担がかかります。また、マスクの着用で口の中が湿っている為ノドの渇きを感じにくくなり脱水状態になりやすい。

【予防対策】

* 十分な距離(2m以上)が確保できる時はマスクを外しましょう。

* マスクを着用しての激しい運動は避ける。

* 外出時にはなるべく日陰を歩く、日傘をさす、帽子をかぶるなどで直射日光を避ける。

* 室内ではブラインドや簾などで日光を遮り、無理な節電はせずに扇風機やエアコンを適宜使いましょう。こまめな換気も忘れずに。

* 通気性が良く、吸汗、速乾の衣類を選ぶ。

* のどが渇いてなくても、こまめに水分補給し大量の汗をかいた時は塩分も摂取しましょう。

* 日ごろからの体調管理に努め、暑さには徐々に慣れる工夫をしましょう。

表3 熱中症の応急対処

| | | |
|----------------------------|-------|--------|
| 熱中症を疑う症状がある | Yes ↓ | |
| 意識がはっきりしていて呼びかけに答える? | No → | 救急車を呼ぶ |
| | Yes ↓ | |
| なるべく涼しい場所へ避難しベルトや服を緩め体を冷やす | | |
| | ↓ | |
| 水分を自力で摂取できる? | No → | 医療機関へ |
| | Yes ↓ | |
| 水分・塩分を補給する | | |
| | ↓ | |
| 症状が良くなった? | No → | 医療機関へ |
| | Yes ↓ | |
| しばらく安静にし十分に休息し回復したら帰宅しましょう | | |



■ 汲沢地域ケアプラザ 8月の予定

★印のプログラムは申込みが終了しています

| | | | | | |
|---------------------|-------|-----------------------|--------------|--------------------|-------------|
| 遊び場・しゃべり場 ほっとタイム | 毎週水曜日 | 10:00~11:30 *10組程度 | 夏休み親子陶芸教室★ | 6日、21日、 27日各(土) | 9:30~12:00 |
| かいごカフェ | お休み | | ぐみざわ倶楽部★ | お休み | |
| どれみの森のお友だち | 1日(月) | 10:30~12:00 | 夏休みピーズ教室 | 21日(日) | 10:00~12:00 |
| ぐみカフェケアプラザ店 | お休み | | 夏の!ぐみクラフトアート | ケアプラザまでお問合せください | |

図書コーナー

どなたでもご利用できる図書コーナーです。
蔵書も3000冊以上あります。
★貸出は窓口で行っています。
★詳細はお問合せ下さい。



話題の本、人気の本も入っています!
どうぞお気軽にご来館ください。

ミニギャラリー

8月 1日(月)午前 ~ 8月 14日(日)午前
「絵手紙」展
荻原チイ子 様

8月 14日(日)午後 ~ 8月 31日(水)午前
「我家の庭のお花達」展
三澤悦子 様

~介護者のつとえ~ かいごカフェ

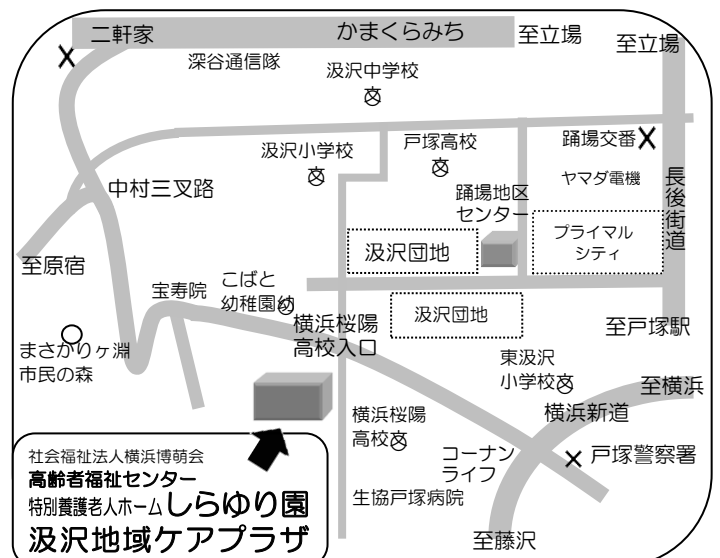
◆8月はお休みです
◆9月15日(木)
「口腔ケア」
講師を招いて口腔ケアについての
話を伺います
時間: 13時30分~15時

お申込み・お問合わせは
地域包括支援センター
電話 045-861-5463

5月にご寄付を頂いた方

村山 佳子 様

どうもありがとうございます。ご利用の皆様
のために有効に使わせて頂きます。



社会福祉法人横浜博萌会
高齢者福祉センター
特別養護老人ホームしらゆり園
汲沢地域ケアプラザ

●所在地・アクセス 横浜市戸塚区汲沢町 986
JR 東海道線・横須賀線及び横浜市営地下鉄戸塚駅西口バスセンター④番より
汲沢経由立場からミカ行バス 横浜桜陽高校前(所要約7分)下車徒歩3分

発行・編集: 横浜博萌会 高齢者福祉センター
協力: ボランティアグループ「ケア友の会」

■■ ご意見・ご感想・ご質問は ■■
「ふれあい交流ぐみぐみ編集部」
電話 045-861-1727
Eメール soumu@hakuhoukai.jp
までお気軽にどうぞ

施設の詳細はホームページアドレス
<http://hakuhoukai.jp>





デイサービスだより



♪音楽会♪



トライアングル♪



木琴♪



ボンゴ〜♪

音楽療法の先生による音楽会を開催しました♪

新緑演芸大会



一緒にいかがですか?!



ケアマネジャーだより



夏がやってきました! 体調管理をしっかりと!



今年例年より早く梅雨明けし、35度を超えるような猛暑日が続いています。こまめに水分をとり、脱水や熱中症を予防しましょう。お日様が当たる屋外ではもちろんですが、日影になる室内にいても熱中症になる危険があります。電力の不足は気になる場所ですが、特に高齢者の方は温度の変化を感じにくく、気が付いた時には脱水、熱中症になってしまっていることがあります。節電はもちろん大事ですが、気にし過ぎて体調を崩してしまっては元も子もありません。どうかエアコン等、空調を積極的に利用して、適切な温度湿度を保ってお過ごしください。毎年、暑さが増すように感じますが、無事に夏を乗り切りましょう。

我々も水分を摂って訪問お伺いします!



しらゆり園 ～看護課だより～



(公)神奈川県看護協会 感染症認定看護師による 感染症研修会と施設ラウンド(視察)を実施しました

昨年5月に引き続き、感染症に関する専門的な知識と技術を持つ「感染管理認定看護師」の方を神奈川県看護協会から講師としてお招きし「感染症研修会」と「施設ラウンド(視察)」を開催・実施しました。

研修会では、センター内の多職種の職員が参加しこれからの時期に増える食中毒と感染症の知識、その対策方法について再確認しました。

また現場の衛生環境等をチェックする「ラウンド(視察)」では、「施設が一丸となって感染症防止に取り組もうとする熱意が感じられます」とお褒めの言葉を頂きました。



しらゆり園のみなさんの笑顔が大好き!です



しらゆり園では、コロナ禍のためにいろいろと制限のあるなかでも、ご利用者のみなさまが日々楽しく過ごせるように、小さなイベントやちょっとしたお楽しみ、季節が感じられるようなこと等をたくさん行っています。

私たち職員は「みなさん喜んでくださるかな」、「びっくりしてくださるかしら」といそいそと準備を進め、いざ本番で、とびきりの笑顔が皆さんから飛び出すと、私たちの方こそとてもうれしくなって元気が出ます。今は慰問などのボランティア活動が受け入れできないため、日々の生活に活気が出るように、今日も職員みんなで出しものを練習しています。



園芸レク ▶
去年のゴーヤより
大きくなーれ♪

どれがいいかしら♪
◀お買い物レク
月に一度の
お買い物デー

今日のおやつは
とびきり
おいしいよ♪
おやつレク▶

