



☆三和の邑通信☆ 8月号



平成 29 年 8 月 10 日発行

立秋を過ぎ、暦の上では秋になりました。まだ夏を折り返したばかりで、まだまだ蒸し暑い日が続いていますが、皆さま体調を崩してはいませんか。

今年もとても暑い日が続いています。三和の邑では職員が一人、軽度の熱中症になり、医者からは塩分不足とのことでした。水分補給をしっかりと行っていたのですが、水分は水やお茶を飲んでおり、塩分を補給していなかったみたいです。それから、三和の邑の職員内では塩分入りの飲み物を持参し、しっかりと水分補給を行うようになりました。利用者の方々も熱中症にならないよう、水分・塩分補給を行っていききたいと思います。

8月の予定として、8月29日に三和の邑にて手持ち花火ではありますが、花火大会を行おうと思っています。その時にノンアルコールの飲み物も飲んで、皆さんに楽しんでもらえたらなと思っています。

管理者 串山



三和荘夏祭り



7月30日(日)に三和荘芝生を会場に夏祭りが開催されました。毎年恒例となっております西高太鼓の演奏に始まり、三和中学校吹奏楽部の演奏、城山幼稚園の出し物、熊本わくわく体操ボランティア協会、西武民謡太鼓、タヒチアンダンス、キッズダンスクラブのダンス、ラムネの早飲み、職員の出し物等があり、大変盛り上がりました。

三和の邑の皆さまも外に出て、祭りを楽しまれました。当日は天気も良く、暑いぐらいだったので、みなさんうちわを片手に出し物を楽しまれ、「祭りはよかなー」と喜ばれていました。

ジュースを買って皆さんで飲んだり、フリーマーケットを楽しまれた利用者もいらっしゃいました。今年から打ち上げの花火はなくなってしまいましたが、祭りの最後に行われたナイアガラの花火は、とても夏らしく綺麗でした。

三和の邑の皆さんにも夏らしさを満喫していただいたのではないのでしょうか。

職員 矢野



フリーマーケット



よかとのあるね

三和中吹奏楽部



ジュースコーナー



暑かけんなー

タヒチアンダンス



三和の邑の皆さん！



ご夫婦で！

小さなゲストさん



はい、ポーズ！！



祭はよかなー！



かわいかねー



綺麗なナイアガラの滝！！

お寿司を食べよう！

7月25日の昼食は皆さん一緒にすし市場へ出かけました。事前に利用者さんからの意見をお聞きしたところ「魚がよかなー」との意見が多く、お寿司を頂くことにしました。

当日は土用丑の日が重なったということもあり、お寿司屋さんも大盛況。「やっぱウナギも食べなんな」「えびは好きよー」「マグロはうまかなー」と皆さんお好きな物を注文され楽しめました。もちろん食後はしっかりとデザートも！

今回はお寿司屋さんへ出かけましたが、お寿司の他にも、焼肉なども候補にあがってありました。いつものメニューにも加えていきたいと思いますが、やはり外へ出かけてのお食事は違った楽しみがあります。出来るだけ機会を増やし、皆さんに楽しんでいただけたらと思います。 職員 矢野



避難訓練(防災訓練)

7月25日に消防署の方や地域の消防団の方、運営推進委員の方の立ち会いのもと、避難訓練を実施しました。夜間の地震からの出火を想定した訓練で、利用者9名を避難誘導するという訓練でした。

私は昨年、夜勤中に熊本地震の本震を経験しており今回の訓練には普段よりもよりいっそう力が入りました。

出火の状況など決まった流れの訓練ではありますが、実際に避難誘導をはじめると焦りからパニックになり、手順を飛び抜かしてしまったりなど、まだまだ合格ではない誘導になってしまいました。

熊本地震の前例もあり、避難が必要な事態はいつ起こるとも限りません。今回消防署の方々や消防団の方々からいただいたアドバイスをもとに、普段からの準備を怠らないようにしていきたいと思っています。

職員 矢野



3



職員紹介



7月11日より三和の邑に入職しました。
介護歴は訪問介護を5年とグループホームを半年ほどです。
勉強不足な点も多々あると思いますが、先輩方にご指導いただきながら頑張ります。
よろしくお願いします。

職員 N

熱中症対応

熱中症が疑われるときの対処法として、こまめな水分補給が挙げられます。水分補給は大切なことですが、かえって**症状を悪化させる**こともあるので注意が必要です。

汗をかくことで体内の水分とともに塩分やミネラルも奪われてしまいます。そこに水分補給だけを行うと、**血液中の塩分・ミネラル濃度（体内における塩分やミネラルの割合）が低くなり**、様々な熱中症の症状が出現します。

つまり、水分だけを補給することがかえって、熱中症の発症へとつながったり、悪化させたりすることもあるのです。

そこで熱中症時の**水分と塩分の補給の仕方**として、ただ水分を補給するのではなく、塩分も一緒に補給することが重要です。自分で手軽に作れる食塩水もよいでしょう。

目安として、**1ℓの水に対して1~2gの食塩**を加えます。

さらに、長時間のスポーツなどで失われた糖분을補い、エネルギーを補給するために**砂糖などを加える**と、水分や塩分の吸収が良くなる上に、**疲労回復にもつながる**のでより効果的です。

手早く塩分・糖分を一緒に補給できるスポーツドリンクなどによる水分補給もおすすめです。ただし、カフェインの入った飲み物は利尿作用が強くなるので避けましょう。

9月の予定

6日	グループホーム会議
12日	訪問看護
26日	訪問看護
未定	敬老会
未定	運営推進会議

毎週月曜日 慶齒科
介護相談員 未定

9月18日は敬老の日となっております。三和の邑でも、皆さまへ楽しんでいただけるような企画をしようと計画中です。

また、今年度初めにご家族の方々へご相談した皆さんの「やりたい事」についても外出支援等行っていこうと思います。よろしくお願いします。

発行所 グループホーム三和の邑

TEL 096-329-6500

代表 串山

編集 矢野