

協同ショートニュース

2021. 8月号 No.212

広島医療生協協同短期入所事業所

TEL 225-7188
FAX 225-7189



梅雨が明け、本格的な暑さを迎えましたが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。テレビなどの気象情報で、「高温注意報」や「熱中症警戒アラート」という言葉を耳にすることが多くなりました。熱中症の自覚症状としては、頭痛・めまい・吐き気・立ちくらみ・倦怠感などがあげられます。少しでも体調がおかしいと思ったら涼しい場所へ移動して水分を補給しましょう。こまめに水分を摂り、元気に過ごしましょう。

※ 『重要なお知らせ』 ※

「介護保険負担割合証」「介護保険負担限度額認定証」の有効期限が、令和3年7月31日までになっています。新しい証書がお手元に届きましたら、次回ご利用時にご提示をお願いします。（介護保険負担限度額認定証の提示が無い場合、部屋代・食事代金が変わる場合もございます。）ご不明なことがございましたら、ケアマネさん、またはショートへお問い合わせください。



おまつりのおやつは、七夕に合わせて天の川をイメージした『七夕ようかん』を作成。こしあんを使った羊羹と色付けした錦玉羹の2層で表したようかんです。見た目も楽しんで頂きたく、手作りして見ました。「きれいで食べるのがもったいない。」「甘さが丁度よく美味しい。」と喜んで頂きました



七夕まつり

コロナウイルスが蔓延してから、なかなか行えなかった行事をショートのスタッフだから・・・との事で行うことが出来ました。七夕の飾りつけも完成し、厨房職員によるオカリナの演奏会を行いました。趣味でオカリナをされているとの事で、「皆さんの前で演奏してもいいですよ。」との声で実現！！楽しいひと時になりました。

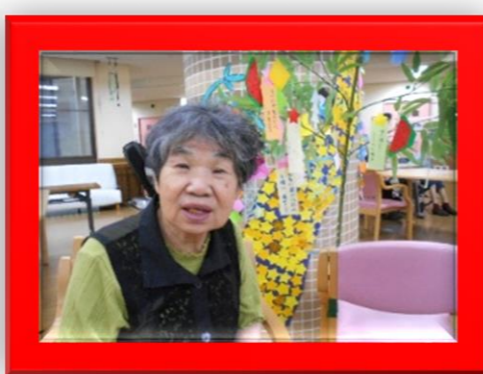


曲目は、童謡を中心に演奏をして下さいました。オカリナの優しい響きに合わせて皆さんも聞き惚れながら『ふるさと』『みかんの花咲く丘』など唄っておられました。初めて見た方も多く、可愛い鳥のようなオカリナに興味深々といったようでした。介護スタッフの中には、「オカリナやりたいと思っていたんですよ。」という人もおられ、いつの日か一緒にアンサンブルが実現する楽しみも増えました。

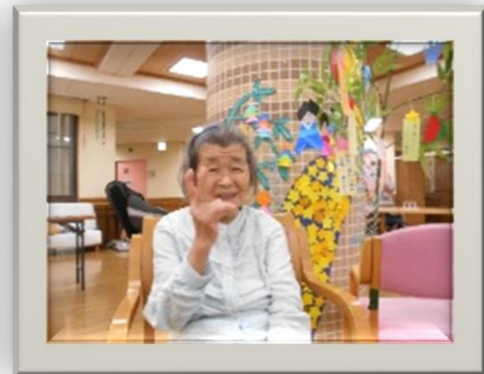


七夕飾り

7月7日の七夕に向けて、折紙で天の川、提灯、短冊などの笹飾りを作りました。短冊の願い事は「健康に暮らせますように」「腰がよくなりますように」「足がよくなりますように」「カーフが強くなりますように」「スイカが食べたい」等々、笑顔で一生懸命に書いておられました。☆



★皆さんの願い事が叶いますように☆



暮らしの注意点

これからの時期に注意していただきたいのが、熱中症・『こまめな水分補給』です。
『何で高齢者になるとこまめな補給をするように！！』と言われるのでしょうか？

加齢とともに見られる、3つの変化

- ◎水分を蓄えるための筋肉が減少し、体内の水分量が少なくなる
- ◎水分調整において重要な腎臓の機能低下、老廃物を排出するため尿量が多くなる
- ◎体の感覚が鈍くなり、のどの渇きも感じにくく、水分が必要でも本人が気付かない



人体に占める水分の割合は小児で70%~80%、成人で60%、高齢者で50%とされています。

人が1日に必要な水分量は、2~2.5ℓとされています。
そのうち半分は毎日の食事やフルーツなどの捕食を摂ることでまかなえますが、残りは水分で補給しなくてはなりません。



水分補給では水を基本として、麦茶などのカフェインの含まない水分が望ましい。(コーヒーや緑茶などに含まれるカフェインには利尿作用があり、体の中の水分が排出されやすくなります。※ショートでは麦茶を飲んで頂いています。) また、冷たすぎる飲み物は胃腸への刺激が強い為、常温か 40~50度に冷ました白湯がおすすめです。

※コロナワクチンの接種について※
ショートステイでは、コロナワクチン接種は行っておりません。
かかりつけの主治医にご相談のうえ、行って下さい。
利用時に接種をされた利用者様の様子観察を行いたいと思いますので、接種日等が分かりましたらご連絡ください。又変わった様子があれば、ご家族様にご連絡致します。

組合員の加入・増資のお願い

まだ、加入されていない方は、是非ご加入ください。
1口 1000円の増資にご協力ください。

☆素朴な疑問をご紹介☆

Q1. 出資金と言いますが、寄付ではないの？

A: **出資金は、寄付ではありません。**

脱会される際は、定款に従い全額返金いたします。

【問い合わせ窓口】

広島医療生活協同組合 組織部

(082) 879-8124

