

むし暑い日本の夏。毎年のように話題になりますが今年もテレビで「熱中症」という言葉がよく聞かれるようになってきました。今回はそんな熱中症対策について少し。



熱中症

暑さのために体の水分と塩分などのバランスがくずれ体温調節が上手く出来なくなり…

軽度

めまい 立ちくらみ 筋肉のけいれん 筋肉痛
腹痛 吐き気 嘔吐 頭痛
けいれん 発熱

重度

意識障害 …などの症状が起こります。

予防が
大事☆

おすすめなのは
飲物ではミネラル入り麦茶や
スポーツドリンク
食べ物では味噌汁や塩あめ
梅干し すいか(塩ふり)など。
水分補給と同時に糖分・塩分・
カリウム・ミネラルなども摂れるも
のがオススメです。

※コーヒーや緑茶
ウーロン茶など
カフェインが含まれて
いるものは利尿作用
があるので避けましょう。



条件次第で誰もがかかる可能性のある熱中症。
普段からバランスの良い食事や十分な睡眠をとって熱中症に
かかりにくい体作りをこころがけましょう。(看護職員・川野)



エコキャップ回収運動

カトリア神戸がこの取り組みに参加し始めてから
早くも4年が過ぎました。
平成28年度に回収・とりまとめを行っている団体に
送付した数が57,792個(約67人分のワクチン)と
なりこの度表彰状をいただきました。
当施設職員やご入居者様だけではこれだけの数を
集められるはずもなくこれはひとえにご家族の皆さま
ご来所の皆さまならびに近隣協力
団体様のご協力があったこと
です。御礼申し上げます。
今後も無理のない範囲内での
ご協力をいただければ幸いです
ございます。



施設内研修

カトリア神戸では月に1回
施設内研修を行っています。(虐待防止研修・
倫理研修は別実施。)座学・実技形式等色々です
が5月は「介助される側の気持ちを知ろう」という
ことで特浴時の移乗介助・トロミを付けた食事の
介助(される側)を体験する研修を実施。



お声かけの大切さや
どういう部分で不安を
感じるのかを知ることが
出来 参加した職員からは
「自分の介助方法を見直
す良い機会になった」「今後の
介助に活かしたい」等の声が
聞かれました。

職員紹介

3F職員の新井(にい) めぐみです。2月に
入職しました。仕事をしていると先輩職員だけ
ではなく ご入居者様から教えていただくことも
多く 日々勉強勉強です。
趣味は好きなアイドルグループのコンサートに
行くこと☆また 最近は歌舞伎にはまっていて
いつか観にいきたいなあと思っています。



新井さんは各種クラブ計画を
担当するレク委員の一人。
特に創作が得意で手芸クラブ
はお手のもの☆

今後の行事予定

- 7月12日 フルーツフラワー
パーク外出
- 7月19日 かき氷会
- 7月25日 夏祭り



※月初にブログにて
その月の予定を
お知らせしております。
そちらも是非ご覧下さい
ませ。(予定は予告なく変更となる場合
がございます。ご了承くださいませ。)

