



熱中症に気をつけよう！ ～医務室より～

「熱中症」が話題にのぼるシーズンとなりました。汗をかくと皮膚から蒸発する時に体から気化熱を奪ってくれて体温が下がります。でも湿度が高いと汗はかくけど蒸発せずに体温がさがらず水分を奪われるだけになってしまい脱水を起こします。そのため猛暑日でなくても熱中症には要注意です☆
また すぐに発症しない場合もありますので 暑い環境下におかれた後は 食欲の低下・めまい・ふらつき・頭痛・吐き気・だるさなどの症状に注意が必要です。高齢者や子どもの場合は周囲の人も気をつけてあげるようにしましょう。

高温多湿の環境下ではこまめな水分・塩分の補給と涼しい場所での休憩をはさみ熱中症予防に努めましょう。もしも**熱中症**をおこしたら・・・とにかく**迅速に外部から体を冷やします**。※解熱剤は効きません。

- 涼しいところへ移動します。
- 皮膚を濡らして風をあてるなどし皮膚からの熱放散を増やします。
- 保冷剤などを頸や脇の下 腿の付け根を冷やします。
- 水分摂取が出来る場合は冷たい飲み物を飲みます。
(冷えたスポーツドリンクなどナトリウムを含むものがベスト☆水の場合は同時に塩をなめるのも良いです。)

熱中症は持病の悪化や合併症が起きる可能性もあり 命に関わることもあります。
体の不調が続くときには**迷わず受診を!**



屋上菜園



園芸クラブ参加のご入居様が大切に育てているフルーツマトのほか「野菜作りが大得意!」なスタッフのもとブロッコリーやきゅうり 大葉 サニーレタス ネギ サツマイモ・・・などなど屋上で育成中です!
太陽のもとみんなすくすく成長☆



職員紹介

看護スタッフの近藤(こんどう) ひとしです。
名前だけだと男性とよく間違えられます。
2月にグループ病院から異動となり 看護リーダーを努めさせていただいています。
新たな職場で新しい関わり・・・時々戸惑うこともありました明るく元気に!をモットーに頑張っています。
趣味は仕事☆・・・と言いたいところですが(笑)
休日はお買物をしたり 美味しいものを食べたり プライベートな時間をのんびり楽しんでいます。継続して行っているのは加圧トレーニング。近い将来 足腰が弱らぬよう筋力増強に励んでいる今日この頃です。



近藤さんは看護師歴●十年。病院の師長も長年努められた文字通り大ベテランナースです。でも気さくで明るくイメージは「肝っ玉母さんナース」(←失礼?) そしてお茶目(笑) ぜひお気軽にお声かけください (^o^)



育ったお野菜はスタッフとご入居様が一緒に収穫したり 虫の苦手な栄養士がおそろおそろ 収穫して(もちろん無農薬です)メニューの1品または添え野菜としてご入居様の食卓へ☆
取りたて野菜は本当に美味しく 好評です!



さて 次は 何を作りましょう?



Tomato

7月は そうめん流しやコロッケパーティ・外食・喫茶外出等を予定しています。毎月初めにブログにて予定を掲載していますので そちらも是非ご覧ください。

これから厳しい暑さの毎日です。健康にはくれぐれもご留意くださいませ。