

一年を振り返って

介護支援専門員 沼下 洋子

昨年、7月1日にオープンした「みずばしょうの里」も今年で2回目の夏を迎えることになりました。梅雨も明け、外気温30℃以上と毎日暑い日が続いています。今年は、例年にない猛暑で各地のあちこちらにて熱中症で倒れたというユースが毎日のように報道されています。私達のホームでも熱中症とならないような対策をとっています。身体には十分に配慮し、水分摂取をこまめにとり衣服の調節・部屋の温度調節・バイタルチェック・顔色や表情に注意をはらい、安心して快適な生活が送れるように配慮しています。

今の季節は、窓から見える畑もたけなわです。ナス・キュウリ・トマト・ピーマン・しその葉と収穫時期を迎えています。認知症になってもごく普通の当たり前の生活ができるような生活支援に重点を置き、今日はシソ巻き作りに挑戦しました。ほとんどの利用者様は、若い頃農作業を経験してきたというせいから率先して手を出していました。熱心に作業に取り組む姿には、ビックリするほどです。介護員が親切心で手を出しすぎ、自立を損なうことのないように配慮し、やさしい目で見守り失敗してもさりげなくサポートしスライドが傷つかないように注意を払っています。

この仕事をする中で利用者様から学ぶことも多く毎日が勉強です。これからは、いっそう進行する高齢者社会の中で、住み慣れた地域で暮らし続ける事ができるように支援・利用者様主体の介護となっていくよう頑張っていく次第です。

豆知識「熱中症について」

「みずばしょうの里」ユニット長 加藤 裕子

ちょっとした知識で防げることもあるのです！猛暑の屋外でなりやすい熱中症、実は室内にいてもなるのです！室温が30℃以上で湿度が70%以上になると、熱中症になりやすいのです。

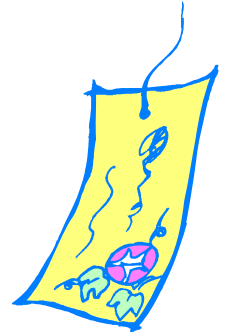
これを防ぐには30分おきに一口ずつの水分補給や、エアコンや扇風機を使用して風の流れを作るようにすると良いそうです。

もし！熱中症になった時には、首すじ、脇の下、両下肢の付け根をタオルで巻いた水で冷やした方が良いでしょう。水風呂では、皮下を冷やしても全身の細かい血管までも収縮してしまうので、血流が悪くなるために、冷やす効率が悪いそうです。

《7月の行事》

7月7日 七夕祭り

一人一人願い事を書いていただき、飾り付けも一緒に行いました。「早く目を治したい」「足が痛いので治したい」「長生きしたい」「元気で暮らしたい」など健康に関するものが多かったです。



7月8日 さくらんぼ狩り

ホームから車で5分位の所にさくらんぼ農園があり、毎年訪れています。今年もホーム全員で行って来ました。さくらんぼを一人一人おいしそうに喜んで食べていました。笑顔をみて来て良かったと思いました。



7月23日 お誕生会

今日は、お誕生会です。3時にハッピーバースデーの歌を唄いながらロウソクに火を点しました。皆さんケーキをおいしそうに食べていました。



7月26日 土用うなぎの日

今日は、土用うなぎの日です。今年は、毎日暑い日が続いているので夏ばてにはもってこいです。「おいしい」「おいしい」の声、あちらこちらから聞こえてきました。