

緑寿苑だより



奇数月発行：H30年7月1日号

～ 晴香^{はるか}うらら 歌謡ショー ～

皆さん、ご存じでしょうか？“晴香うらら”さんは、551（ゴーゴーイチ）蓬莱のアイスクャンデーのCMソングと、551音頭を歌っておられます。

5月2日（水）にご来苑頂き、たくさんの懐かしい歌を歌って頂きました。利用者様の間を回られながら、一緒に歌ったり、握手をして頂いたり、利用者様は、大変喜ばれていました。マイクを向けられた利用者様は、少し恥ずかしそうにされていましたが、笑顔で一緒に歌っておられました。“河内おとこ節”を歌われる時には、「前に出てみなさんと踊りましょう！」と誘って頂き、数名の利用者様に前に出て頂き、踊って頂きました。ニコニコと、とてもいい笑顔をされていました。さすがの歌声で、利用者様の皆様は、歌声にぐっと引き込まれ、歌謡ショーを楽しまれておられました。



～ 園芸活動 ～

今年で3回目となる夏野菜づくりを5月より作業療法としてスタートしました。草抜き、土干し、石拾い、鉢底石づくり、種まき、植えつけと馴染みある作業を通して、五感を刺激し、身体を動かしました。普段は居室で過ご



すことの多い男性利用者様や、あまり活動的でない女性利用者様も参加され「手でこうやってするんよ」「昔はこうしたよ」「土に肥料がいるよ」等、積極的に取り組まれ、教えて下さいました。去年の土からは幼虫がたくさんでてきて、雨が多くと土が干せないなどのトラブルもありま

したが、今年は早くも皆で実りを楽しみにしています。2階はエレベーター横のベランダ、3階はホール TV 横のベランダのプランターにて取り組んでおります。また、2階では経過等を廊下に掲示しますので、ぜひご覧ください。



園芸療法とは：リハビリテーションでは1990年頃より園芸療法が広まり始めました。現在では認知症・精神・慢性期医療・緩和ケアなどで、ストレス軽減・意欲向上・身体機能の維持や回復・痛みの軽減などを目的として行われています。



～ フォーク・オールディ ～

6/6（水）に、フォーク・オールディ：馬場さんに来苑頂きました。懐かしの『昭和歌謡』をギターの演奏とともに、披露して頂きました。①「夏の思い出」、②「港町十三番地」、③「真赤な太陽」、④「悲しき口

笛」、⑤「雨の御堂筋」、⑥「学生時代」、

⑦「瀬戸の花嫁」、⑧「また逢う日まで」、の8曲を、曲の間にはMCを入れながら、歌って頂きました。利用者様は、よくご存じの歌も多く、たくさんの方が口ずさんでおられました。MC

では、「日本には“梅雨”がありますので、四季ではなく、五季ですよね～」等、面白いジョークも織り交ぜられ、利用者様からも笑いが起こっていました。全曲歌い終わった後のアンコールにも対応頂き、「あの鐘を鳴らすのはあなた」を歌って頂きました。懐かしの『昭和歌謡』を満喫したひとときでした。



行事案内

喫茶活動 2階（毎週木曜日開催）

3階（毎週火曜日開催）

特別喫茶 2階（7/26：ところてん、8/23：収穫祭）

3階（7/10：ところてん、8/14：ミックスメニュー）

※ 特別喫茶につきましては、内容が変更となる場合がございます。

「盆踊り」（秋桜会）：8/1（水）14:00～（4階多目的室）

「大正琴」（たけのこ）：9/5（水）14:00～（4階多目的室）



老人保健施設 緑寿苑

〒675-0101 加古川市平岡町新在家1197-3

〔TEL〕079-425-2270

〔FAX〕079-424-3134

居宅介護支援事業所

〔TEL〕079-424-3214



毎日、暑い日が続いています。梅雨で湿度も高く、不快指数も高い状態です。洗濯も乾きにくく、すっきりしない日々ですね。梅雨が明けてくれば、多少はカラッとして過ごしやすくなるかな～と、希望的観測を抱いていますが。。

気温も上がり、熱中症の危険性が非常に高くなっています。室温はエアコンで適温にし、こまめな水分補給で、熱中症の予防をして下さい。

熱中症予防のために

暑さを避ける

室内では・・・

- ▶ 扇風機やエアコンで温度を調節
- ▶ 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- ▶ 室温をこまめに確認
- ▶ WBGT値※も参考に

外出時には・・・

- ▶ 日傘や帽子の着用
- ▶ 日陰の利用、こまめな休憩
- ▶ 天気のよい日は、日中の外出をできるだけ控える

からだの蓄熱を避けるために

- ▶ 通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- ▶ 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

※WBGT値：気温、湿度、輻射（放射）熱から算出される暑さの指数
運動や作業の度合いに応じた基準値が定められています。
環境省のホームページ（熱中症予防情報サイト）に、観測値と予想値が掲載されています。

こまめに水分を補給する

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、
こまめに水分・塩分、経口補水液※などを補給する

※ 水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの

「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。

熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。



熱中症の症状

- めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い
 - 頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、いつもと様子が違う
- 重症になると、
- 返事がおかしい、意識消失、けいれん、からだが熱い

詳しくは、厚生労働省ホームページ「熱中症関連情報」をご覧ください。

厚生労働省 熱中症

検索