

今年は新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、4月当初からご利用の皆さま、家族の皆さまには大変ご協力をいただきありがとうございました。
交流会は今年は出来ませんでした。皆さんと楽しく時間を過ごしています。

お抹茶会と生け花

今年はお花見もできませんでしたが、お抹茶会で和やかな時間をすごしていただきました。



ステキ
でしょ

季節の花を生けて

いい
出来だ



飾り作り

春から夏へ、デイサービスの飾り作りに皆さん大活躍です。



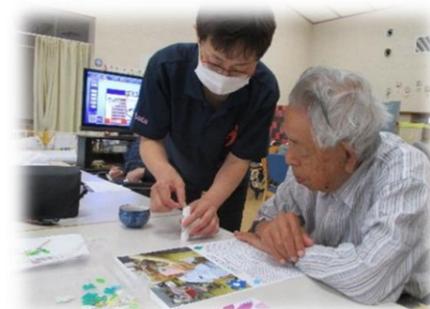
尾瀬の水芭蕉



アヤメと紫陽花



願いを込めた七夕飾り



記念写真をカレンダーに
作成中



鯉のぼりも たくさん泳
ぎました



8月の飾り花火作成中



8月と言えばひまわり

熱中症予防×コロナ感染防止で「新しい生活様式」を健康に！

マスク着用により、熱中症のリスクが高まります



マスクをはずしましょう

- 屋外で **人と2m以上**
- 十分な距離 **離れている時**

マスクを着用時は

- 喉が渇いていなくてもこまめに**水分補給**をしましょう
- **気温湿度が高い時**は特に注意しましょう

高齢者のみなさん 増えていきます! ご注意ください!

こうして防ごう 熱中症

監修 北里大学医学部公衆衛生学 医学博士 和田耕治



この裏面に熱中症予防のチェックポイントがあります。切り離して、壁に貼るなどしてご利用ください。

こんなときは熱中症にご注意を!

同じ気温でも湿度が高いほうがなりやすいので危険です

大丈夫と思われがち、室内や夜間にも熱中症になる人がいます

5月くらいから熱中症になる人が出ます。急に暑くなったときが危険です

寝不足などで体が疲れているときも要注意です

- 気温が高い (28℃以上)
- 湿度が高い (70%以上)
- 風がない
- 直射日光にあたる
- 暑さ慣れしていない
- 暑い夜
- 熱帯夜の翌日

室温や体温の管理、水分をしっかりとり、適度に塩分をとることが予防のために大切です。

みんなで解いてみよう!!「文字並べ替えクイズ」

じ せ う が ふ よ じ

ヒント:昔、三沢から嫁いで来られた

ん と き は か い ら ん ね

ヒント:名家

げ ん き じ ん

ヒント:秋は色づいてすてき

じ せ ょ う ふ が し

ヒント:鳥上にある唯一のところがき

る も い ち ぶ お く ょ う ろ ー お ず き

ヒント:日本一

こ ぶ の に い ぼ た お る り し し い ず

ヒント:恋がかないますように♡

新規職員紹介

あとかき

熱中症予防×コロナ感染予防

「新しい生活様式」を健康に!

新しい生活とは、新型コロナウイルス感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いの実施や3密を避ける等を取り入れた生活の事です。

口腔ケアって大事!!

ここでは先ず口腔ケアの必要性についてお伝えします。現在の野菜の様子

誤嚥性肺炎の予防

口の中の菌が誤って肺に入ってしまう、肺炎になることがあります。先ずは口の中の汚れや菌を減らすことが、虫歯や歯周病予防にも繋がります。

唾液の分泌の促進

唾液がよく出ていると、清潔を保ち、消化も助けてくれます。また口が潤っていると、菌の増殖を妨げ、口臭予防になります。

口の機能低下予防

よく噛めると、飲み込みやすくなります。また噛むことで脳に刺激を与えられ、認知機能の低下予防にも繋がります。

~こつこつ出来る口腔ケアのコツ~

食事の前の口の体操

- ① 歯の周りを舌でなぞったり、唾液の出る腺の周りを、よくマッサージをしてみましょう。



- ② 「**パンダの宝物**」を口をしっかりと動かしながら、言ってみましょう。



歯の磨き方について

- ① かいっぱいでなくても良いので、フロシを歯の隙間に合わせて磨いてみましょう。



- ② 入れ歯は、裏に汚れが残しやすいので、全面を意識して洗いましょう。



その他

- ① 舌にも菌や汚れが残しやすいので、舌磨き用のフロシや、ガーゼで取ってみましょう。奥から前に掻き出すように行います。
- ② 歯フロシは、小さめ、やわらかめが、よく汚れが取れます。フロシ部分が広がってきたら交換時期です。



~お知らせ~

事前にお知らせをしていましたが、6月からのお食事が、

「富士産業株式会社」さん

に委託となりました。

~あとなぎ~

これから一段と暑くなり、健康管理が一層気になる所ですね。

脱水症・熱中症予防には、

・少量多次な水分補給・栄養