



ひがしデイニュース

社会福祉法人 奉優会
ひがしデイサービス
Tel:03-5466-2681
Fax:03-5466-2682
http://higashi.foryou.or.jp/
2022年6月号

活動報告

歩行訓練

暫くお休みをいただいております待望の「歩行訓練」を再開いたしました。当日の体調やご様子に合わせて、ご希望を伺いながら廊下を往復しております。歩行訓練以外にもストレッチや車椅子の自走も行ってまいります。訓練中にご相談をいただいたりと交流の場にもなっております。



選択プログラム

ご希望に合わせてカレンダーの制作や書道、塗り絵、歌や読書など、お好きなプログラムをお選びいただけます。今月のカレンダーは七夕が題材でした。梅雨明けが待ち遠しいです。



玉転がしゲーム

今月のゲームは「玉転がし」でした。数種類のボールを転がし、止まった点数を競いました。力加減が難しく、調整することで頭の体操にもなりました。



熱中症にご注意

熱中症予防 × コロナ感染防止で
「新しい生活様式」を健康に!

【新しい生活様式】とは、新型コロナウイルス感染症との2つの基本である①身体距離の確保 ②マスクの着用 ③手洗いの実践(手洗、手指、指先)を続ける、毎々繰り返した日常生活のこと。

③ マスク着用により、熱中症のリスクが高まります
マスクを着けると顔からの熱が逃げにくくなり、気づかない間に熱中になること、体温調節がうまくなくなってきます。暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスク、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。

熱中症を防ぐために
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

(マスク着用時は)

涼しい運動は避けましょう
のどが潤いていなくても
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

暑さを避けましょう

- 涼しい服装、日傘や帽子
- 少しでも体感が悪くなったら、涼しい場所へ移動
- 涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ

エアコン使用中も
こまめに換気をしましょう
(エアコンを止める必要はありません)

- 一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません
- 窓とドアなどを開ける
- 扇風機や換気扇を併用する

暑さに備えた体づくりと
日頃から体調管理をしましょう

- 暑さに慣れ、暑くなり始める時期から、無理のない範囲で適度に運動(やや早い歩幅)でややきついと感じる強度で毎日30分程度
- 水分補給をこまめに
- 毎朝など、定時の体温測定と健康チェック
- 体調が悪い時は、無理せず自宅で静養

知っておきたい 熱中症に関する大切なこと

熱中症による死者の数は
夏(8月)よりも増加
30℃を越える日は特に注意!

湿度は気温より、外気には関係ないが、室内に発生しやすいため、換気が重要になります。

熱中症による死亡者の約8割が高齢者
約半数の高齢以上ですが、若い世代にも発生します。

高齢者の熱中症は
半数以上が自宅発生
高齢者は暑さを感じ、若い世代に比べて気づきにくいので、周囲に注意する必要があります。

高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。
周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。

新型コロナウイルス感染症に関する情報:
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html
熱中症に関する詳しい情報: <https://www.hatvnet.go.jp/>

ひがしデイの公益型 混合介護サービス

ご利用者の在宅生活の継続を支援する為、通常のデイサービス機能に併せ、介護保険外サービス(公益型混合サービス)を提供いたします。ご本人の在宅生活における困り事に対し、本人だけでなくご家族への支援も視野に入れ、様々なニーズに応じて参ります。お困り事がございましたら、まずはご相談ください！

服薬確認

夕食提供



洗濯サービス

衣類預かり

夕食のお持ち帰りも承ります

毎月行っているヘアカット皆様から大好評です

補聴器
電池交換

ゴミ出し

エアコン操作

ヘアカット



認知症予防や、新しい 形のレク等のサービス

ひがしデイで行っている『認知症予防につながるサービス』や『配信サービスを使用したレクリエーション』などをご紹介します。運動系や脳活性系など様々な視点から、認知症の進行を抑える取り組みを行っております。

【役割支援】

洗濯物干しや、衣服のおたたみ、紙箱の作成等、ご自宅での生活支援に繋がる作業をお願いしております。役割を持つことで活動的に過ごしていただけます。



【大型スクリーンの活用】

ひがしに導入された大型スクリーンですが、大画面を利用した体操や生中継によるオンラインボランティアなど、レクリエーションの拡充に活用しています。



《不織布マスク着用をお願い》



ひがしデイの職員は皆、コロナウイルス感染予防のために、不織布マスクを着用しております。来所される際には、皆様にも不織布マスクの着用をお願いしております。ご協力の程、何卒宜しくお願いいたします。



ひがしデイホームページ

臨時の利用も受け付けています！

他曜日のプログラムに興味がある方、ご都合に合わせて臨時で利用したい方 などなど…ぜひご相談くださいませ☆

優ったりカフェ(オレンジカフェ)

現在コロナウイルス感染予防のために、中止とさせていただきます。