



HOUYUKAI

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7月号

活動報告

ボランティア活動 (レクリエーション)

今月よりボランティア等の受け入れについて緩和しました！ これまでフロアでは1回1名のみの受け入れでしたが、1回4名までの受け入れが可能になりました。既に実施予定もあり、8月8日の午後にバイオリン演奏などやって頂ける予定です。詳細は当日までのお楽しみに…どうぞご期待！



今月のゲーム

今月のゲームは「玉入れ」でした。

5~10個の玉を、籠に向かって投げ入れる、という単純なゲームですが、これが意外にも難しい…?! 先月の「玉転がし」といい今月の「玉入れ」といい、どことなく運動会を彷彿とさせるラインナップですね。来月は果たして…。



熱中症にご注意ください

連日ニュースでも取り上げられています。7月・8月は特に熱中症のリスクの高い季節となります。

- こまめな水分補給
- 定期的な換気
- 暑さを避ける

等々、熱中症対策がいくつか紹介されていますので、皆様ぜひご一読ください。(環境省HPなど)

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防止の3つの基本である ①身体距離の確保 ②マスクの着用 ③手洗いの実施や「3密(密集、密着、密閉)」を避け、専ら受け入れと日常生活の上。

☑️ マスク着用により、熱中症のリスクが高まります
マスクを着けると皮膚からの熱が逃げてくなくなり、気づかないうちに室温になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。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」を再立させましょう。

熱中症を防ぐために
マスクをはずしましょう

ウイルス感染対策は忘れずに!

屋外で
人と2m以上
(十分な距離) 離れている時

2m以上 2m以上 十分な距離

《 マスク着用時は 》

激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
- 少しでも体調が悪くなら、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

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

- 1日あたり 1.2L(12)を目安に
- 1時間ごとに 入浴前後や起床後、コップ1杯 必ず水分補給を
- ペットボトル 500mL 2.5本
- コップ約9杯

大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

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

一般的な密着密閉エアコンは、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2分間を開ける
- 扇風機や換気扇を併用する

換気後は、エアコンの温度をこまめに再設定

暑さに慣れた体づくりと
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(「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度)
- 水筒を常に持ち歩く
- 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

熱中症による死亡者の割合
15歳~44歳 2.5%
45歳~64歳 4.8%
65歳~79歳 23.7%
80歳以上 47.8%

熱中症による死亡者の数は
真夏日(30℃)から増加
30℃でも感じる暑さは特に危険!
運動は原則中止、外出はなるべく避け、涼しい室内に移動してください。

熱中症による死亡者の約8割が高齢者
約半数が80歳以上ですが、若い世代は屋外作業、運動中に注意が必要です。

高齢者の熱中症は半数以上が自宅で発生
高齢者は自宅が涼しく、若い世代は屋外作業中、運動中に注意が必要です。

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。



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☆

優っとりカフェ(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。