

菜の花だより

2020年9月号
第81号
編集:ハビリス広報委員会

〒448-0003 愛知県刈谷市一ツ木町4丁目41番地4
医療法人豊田会 介護老人保健施設 ハビリス 一ツ木

T E L <0566> 29-3611
F A X <0566> 29-3621
E-mail: habirisu@dream.ocn.ne.jp
<http://www.toyota-kai.or.jp>

猛暑と新しい生活様式

今年は、年が明けて新型コロナウィルス感染症が猛威をふるい、通常とは異なる日常生活への変換を余儀なくされています。一時は感染者数も減少しましたが、7月末より感染者数が急増し、高齢の方が利用されている当施設でも、マスクの着用や面会制限など感染予防対策を継続して実施しています。

梅雨が明けてからの気温は日に日に高くなり、東海地方でも体温を超える暑さで、予想最高気温が40度近い所も報告されています。この猛暑の中で熱中症と新型コロナウィルス感染症、この両方の予防が大切になってきます。

新しい生活様式を実施しながら熱中症を予防するにはどのような行動をこころがけたらよいでしょうか。この暑さの中でマスクを着けて屋外で活動することは大変危険を伴います。まずは、暑さを避けることが第一です。暑い日や暑い時間帯は屋外にでることは極力避けることが大事です。部屋の中でも無理は禁物です。マスク着用時は負荷のかかる作業や運動は避けましょう。換気をしつつこまめに冷房や扇風機を使って温度調節を行います。

夜間は自分で意識していないくとも大量の汗をかき、水分と塩分が失われます。こまめに水分補給をこころがけることが大切です。

日頃から体温測定など健康管理をこころがけ、熱中症と感染症、この両方を予防しながらこれから残暑となる9月を乗り越えていきましょう。

変化に対応していくのは大変なことです。この変化に対応しながら、日々の日常生活を無事に送れることが、どれだけありがたいことであるか実感しています。今日も無事に一日が終わることに感謝し、周りの方々の支援に感謝しています。

そして、一日も早く、利用者や家族の皆さまが、今まで通りの日常生活に少しでも近づける日々がくることを切に願っております。



看護介護部長
靄羽美紀

各フロアで季節の

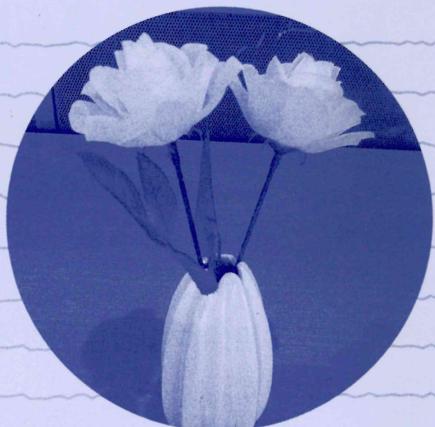
デイケア

父の日会

デイケアでは6月17日に父の日会を開催しました。長年に渡り、社会に貢献されてきた男性利用者さまに感謝の気持ちを込めて、リラックス効果のあるハンドマッサージを行いました。男性利用者さまからは、「こんなことをして貰ったのは、初めて」と普段はしないハンドマッサージを喜んでいただくことができました。合わせて、黄色いバラをプレゼントし、和やかな父の日会となりました。



デイケア 平木 志穂



1-2F

父の日会

6月17日に父の日会を開催しました。14名の男性利用者さまにはハビリスのスタッフからクリアファイル、アルバムをプレゼントし写真撮影を行いました。皆さん素敵な笑顔でしたね!! ご家族には写真をプレゼントしました。ハビリスでの思い出を沢山作りましょうね。ご家族とお会いできる日を皆さん楽しみにしています。

1棟2階 加藤 文子



行事が行われました

1-3F 運動会

7月25日(土)に1棟3階にて、大運動会を開催しました。

毎年1階のデイルームで行っていましたが、今年は新型コロナウイルスの影響で各フロアで行うことになりました。

規模は小さくなりましたが例年同様、赤組・白組に分かれ、各組一致団結して競技を楽しく行いました。また、団長の職員が仮装することで大いに盛り上がることができました。「久しぶりにこんなに運動したよ！すごい楽しかった。またやってね。」と利用者さまのたくさんの笑顔を見させていただきました。

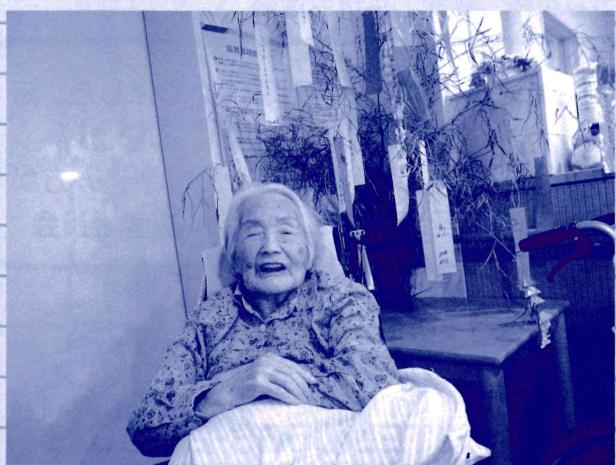
1棟3階 西尾 仁美



1-4F 七夕

七夕の日を迎えるにあたって利用者の皆さまで笹の葉用の飾りを作り、思い思いに短冊に願い事を書いて準備しました。作った飾りや、短冊を飾り付けると見事な七夕飾りが完成しました。当日にはおやつを食べながら七タクイズや歌を歌い、また、笹の葉の前で記念撮影をしたりと、みんなで楽しくすごしました。利用者さまの願い事がかなうと良いですね。

1棟4階 兵藤 秀人



2-2F 母の日・父の日会

5月と6月に母の日・父の日会を行いました。会では普段とは違う特別な飲み物とおやつを提供し、フロアから記念のお花とご家族に書いていただいたお手紙をプレゼントしました。心のこもったお手紙を読んで、涙を流される利用者さまが多かったです。



新型コロナウィルス感染症のため面会が中止となり、寂しい思いをされている中でも、利用者の皆さまは「また、ゆっくり会える時まで元気でないとね」と再会を励みに、リハビリや日々の生活を頑張って過ごされています。

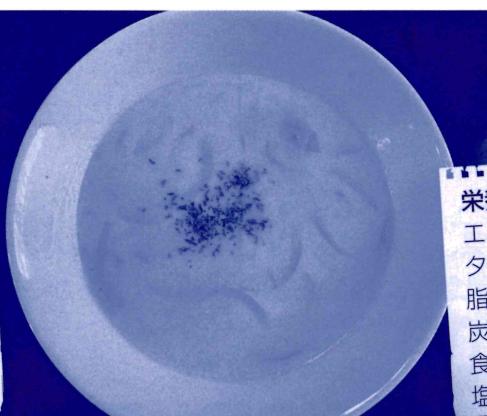
2棟2階 豊田 なつき

管理栄養士の健康レシピ

ごろごろかぼちゃのスープ

かぼちゃは夏に収穫し、秋にかけて熟成させることで甘みが増し、おいしくなります。また、ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富で風邪予防にもってこいです！

材料 <2人分>	
かぼちゃ	200g
たまねぎ	40g
牛乳	200mL
水	200mL
コンソメ	4g
バター	10g
乾燥パセリ	少々
塩、こしょう	少々



栄養価 1人前	
エネルギー	167kcal
タンパク質	5.3g
脂質	8.2g
炭水化物	18.4g
食物繊維	3.2g
塩分	1.1g

●作り方

- ①かぼちゃのわたと種、皮をとり、一口大の大きさに切る。たまねぎは薄切りにする。
- ②鍋にバターを溶かし、たまねぎがしんなりするまで炒める。
- ③かぼちゃ、水、コンソメを加え、蓋をして弱火で10分ほど煮る。
- ④かぼちゃがやわらかくなったら牛乳を加え、塩、こしょうで味をととのえる。
- ⑤器に盛り、乾燥パセリを散らして完成♪

管理栄養士 中野 将汰

健康だより



2020年9月発行

肌トラブルについて知ろう！

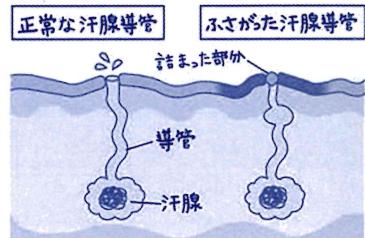
夏の肌トラブルにはどんなものがあると思いますか？

① 汗による肌トラブル

- ・多量の汗で、汗腺がつまって、赤くなり、かゆくなる。
- ・汗が肌の汚れや空中のほこりなどと一緒にになって、汚れに含まれる雑菌が皮膚に繁殖する。
- ・汗をかくことで、お肌の保湿成分がでてしまって、水分が不足し、乾燥肌になる。
- ・汗をかいだあと、日差しや冷房で乾燥した汗の結晶が、皮膚を刺激して、炎症をおこす。

② 乾燥による肌トラブル

- ・日焼けによる乾燥
- ・冷房のかけすぎによる乾燥



夏の肌トラブルを未然に防ぐ方法は？

① 汗をかいたら洗い流す

- ・洗い流すことが難しいときは、清潔なタオルやハンカチ、汗ふきシートを使って、皮膚を抑えるようにして拭き取りましょう。

② 肌の保湿を意識する

- ・冷房が効いている室内にいるとき、紫外線を浴びて肌が乾燥しているとき、きちんと保湿することが大事です。
- ・ローションで保湿してください。無ければ、水を手でパッティングして保湿するだけでも効果があります。
- ・体の中にも水分補給をしてください。

③ 食生活の改善で予防する

- ・乾燥を防ぐために、肌に潤いを与える成分を摂るようにしてください。
- ・水またはスポーツ飲料
- ・ビタミンA：レバー、卵、ウナギ、あなごなどレチノールを含む食品 → 皮膚の潤いを保つ。
- ・カロチン：緑黄色野菜、海藻、緑茶など → 皮膚の潤いを保つ。
- ・脂質：肉、卵、乳製品、植物油、魚介類など → かさつきを防ぐ。



* 夏の肌トラブルを
起こさないためにも、
こまめな水分補給を
忘れずに！！



リハビリだより ～活動と健康の関係～

感染対策で活動を自粛し、生活が不活発になられている方もみえるのではないでしょうか。体を動かすことは健康に良いといわれていますが、どのくらい体を動かすとよいのでしょうか。

厚生労働省の報告によると、65歳以上の場合、立った姿勢での活動を1日に40分以上行うだけでも生活習慣病等および生活機能低下のリスクを減らすといわれています。40分間続けて行う必要はなく、1日の中で合わせて40分以上になれば構いません。

立った姿勢での活動は特別な運動である必要はありません。買い物に行く、料理をする、掃除をするなどの家事も含まれますし、トイレに行く、手を洗うなど身の回りのことも含まれます。

1日にどのくらい立って活動する時間があるか、ご自身・ご家族の生活を振り返ってみてください。すでに十分満たしていて体力がある方は、活動の中に散歩のように歩くことと同じくらいの強さの運動を含めることが望ましいと言われています。満たしていない方は生活の中に取り入れるように心がけてみてください。

身体の状態によっては立って活動を行うことが難しい方ともみえると思います。そのような方は手すりを使用する、どなたかに見守っていただくなど安全に配慮して立ち上がり練習を行うなど、立つ時間を少し増やすように心がけてみてください。

作業療法士 岩丸 陽彦



編集 後記

今年の夏は記録的猛暑に加え、新型コロナウィルスと大変な夏になりました。皆さま、体調に変わりはないでしょうか？

秋と言えば『食欲の秋』、『読書の秋』、『スポーツの秋』といろいろな楽しみ方があります。感染防止に努めながら楽しめる秋を満喫してください。 広報委員会

お問い合わせ



〒448-0003
愛知県刈谷市一ツ木町4丁目41番地4
TEL.0566-29-3611
FAX.0566-29-3621
<http://www.toyota-kai.or.jp>