

◆ 2面・3面

- ・【みなさんにとって いきいき】(7月～8月)  
平安西・希望西・栄光東・栄光西
- ・運動不足にならないための  
かんたんストレッチ

◆ 4面

- ・水分補給「水」だけではいけないの？
- ・夜間想定避難訓練を実施
- ・褥瘡予防研修を実施
- ・8月～9月上旬の予定
- ・編集後記



水分補給...「水」だけではいけないの？

連日、真夏の暑さが続いていますね。熱中症にならないために水分補給を・・・とテレビ等でもよく耳にしますが、「水」だけを補給していても熱中症の危険がある事をご存知でしょうか？「水」だけで水分補給を行っている、人間の体のしくみ上、自発的脱水という現象が起きてしまい、水分補給をしていても、逆に熱中症へのリスクが高まってしまうのです。

自発的脱水

大量に汗をかいた状態で水だけを補給した時、体液が薄くならないよう(身体は体液濃度を一定に保とうとする)、一時的に喉の渇きを止め、尿量を増やして水分を排出します。その結果、体液量が回復しないままさらに水分を失い、自発的脱水に陥りやすくなります。

じゃあ、どうすればいいの??

スポーツドリンクにはナトリウムなどの電解質を含む、体液に近い成分のものが多いため、熱中症予防として効果的です。しかし糖分も含まれているため、摂りすぎは良くないようです。またカフェインなど利尿作用を含む飲み物は水分補給としては効果がなく、脱水につながるため水分補給と嗜好は別と考えたほうが良いです。



太陽の方角を向き 炎天の下に咲く ひまわり満開

(撮影：Y・M)

■ 施設理念 ■

「ご利用者の意思を尊重し、  
最期まで安心した生活を支援します」

■ 施設方針・テーマ ■

「地域から信頼されるサービスを提供します」

介護老人福祉施設  
ル・ソラリオン

〒682-0023  
鳥取県倉吉市山根55-3  
TEL：0858-26-0115  
FAX：0858-26-0116  
e-mail：sora@med-wel.jp



■ 褥瘡予防研修を実施

職員を対象とした褥瘡予防研修を実施しました。研修では理学療法士に講じて頂き、ご利用者に合わせた安楽な姿勢や褥瘡を予防するためのポジショニングのアドバイスを頂きました。



■ 夜間想定避難訓練を実施

夜間想定避難訓練を実施しました。夜間という、職員の数少ない中での訓練で、災害発生時の避難誘導等の動きや連携の確認を行いました。ご利用者・職員共に真剣な表情で訓練に臨みました。



8月～9月上旬の予定

- 8月 21日 (金) 大花火大会  
予備日：8月28日 (金)
- 8月 25日 (火) 8月のお祝いご膳
- 8月 27日 (木) フラワーアレンジメント
- 9月 10日 (木) フラワーアレンジメント

※ 感染症の状況などにより  
中止・変更する事があります

編集後記

毎日暑い日が続いていますね。今年の夏はマスクを着用しなければいけない状況でもあり、熱中症のリスクも上がっています。適切にエアコンを使用したり、上の記事でもあるような水分補給を行っていこうと思います。  
家で過ごす機会が増えている中、居間の模様替えをしながら気分転換をしています。テレビはこっちな？テーブルはこっちがいいんじゃない？等、子供たちの意見も取り入れつつ、楽しみながら模様替えを行いました。(青山)

新型コロナウイルス感染予防のため、ボランティアの受け入れは引き続き中止とさせていただきます。



## 希望西フロア



希望西フロアでは、梅雨での雨天が続く中、

★ 天気の良い日に散歩に出て、シャボン玉を楽しんで頂きました。フワフワと浮かぶシャボン玉を目で追ったり、つかもうとされたり、蒸し暑い中でしたが、外に出て季節感を感じて頂けたと思います。

また、七夕の時期に合わせて笹を設置し、短冊に願い事を書き、飾り付けをしました。



コロナに負けるな

運動不足にならないための

かんたん

ストレッチ

PTのオススメ

新型コロナウイルス感染症拡大に伴い、お家で過ごされている方も多いと思われます。またこれからの暑い時期、熱中症の危険もある事から、外での運動がやりにくい環境となってしまう、どうしても運動不足になりがちになってしまいますね。

そこで、お家で運動不足を解消できる簡単なストレッチ運動を紹介します。

筋肉をほぐすストレッチ

肩甲骨広げ

- ① 足を肩幅くらいに広げ、背筋を伸ばしながら左右の肩甲骨を寄せて後ろに反る。
- ② 次に左右の肩甲骨を広げながら体を前かがみの姿勢にしていく。
- ③ ①と②をゆっくり繰り返す。

いずれも身体に痛みがある時は中止し、無理をしない程度に行ってください

つま先立ちスクワット

- ① 足を肩幅くらいに広げ、背中を丸めずに背筋を伸ばしたまま、腰を深めに落とす。
- ② 腰を元に戻し、次はつま先立ちをし、ゆっくり下ろす。これを数回繰り返す。

みなさんにとって



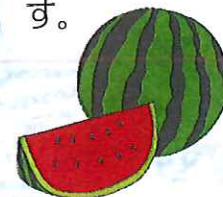
7月～8月

## 栄光東フロア



栄光東フロアでは、ご家族からの差入が多々あり、皆でメロンやスイカを美味しく頂いています。

また、季節の花々を生ける他、天候を見ながら散歩も行って、夏を楽しんでおられます。



## 栄光西フロア



栄光西フロアでは、夏祭り行事を実施し、アイスクリーム等の夏を感じて頂けるものを食べながら、歌を唄ったりしてお祭り気分を楽しみました。



## 平安西フロア



平安西フロアの夏祭り行事では、わたがしやかき氷等の夏を感じられるものでお祭りを楽しまれました。

