

# オキドキニュース 九月号



二十四節季

白露	九月七日	秋の気配が深まり、露の量も多くなる。
秋分	九月二十三日	春分から半年目、昼と夜の時間が同じ。

## 夏まつり

八月十七日(土曜日)、ご入所者の皆様、ご家族をはじめ、ボランティアなど大勢の方にご参加を頂き、当施設恒例の「夏祭り」を開催致しました。

夕食終了後、順番に一階ダイニングにお連れられて、お好きな色のヨーヨー目掛けての輪投げなどのゲームを楽しんで頂きました。ご利用者の皆様も座席に着いた後、ご利用者、職員による「西瓜割り」を行ないました。「西瓜割り」を見て、なかなか思うようには行かずに空振り、ご利用者の皆様も、楽しんでいらつしやいました。

その後は、ボランティアの五日市舞踊会の皆様による「五日市音頭」、「あきる野音頭」を披露して頂き、五日市舞踊会の皆さんに導かれ、ご利用者様、職員も盆踊りの輪の中に入り、昔取った杵柄と一緒に「炭坑節」、「東京音頭」を踊り、曲に合わせ振り付けも堂に行つたもので自然と体が動いておられました。

灯も西に傾き、少し暑さも和らぎ、暮れなずんで来た頃から、駐車場にて、打ち上げ

次々と点火し、雰囲気盛り上げる中、ボランティアの「五日市舞踊会」の皆さんを紹介し、盆踊りが始まりました。



## 残暑でも意外と多い！ 9月の熱中症

9月と聞くと「夏が終わり、秋が来た」と思つてしまい、暑さ対策を怠つてしまっていますが、秋や冬でも熱中症になることはありますので、常に対策を怠つてはいけません。ここでは、9月に注意したい「かくれ脱水」について紹介します。

「かくれ脱水」とは、脱水症になりかけているのに、目立つ症状がなく、本人も周囲の人も気がつかず、対策をしないまま重篤な症状に進むこともあります。特に高齢者は、体内に貯めておける水分量が少なく脱水症になるリスクが高く、「かくれ脱水」になることがあります。

「かくれ脱水」は、本人も周りの人たちも気づきにくいいため、「かくれ脱水」を見逃さず効果的に対策ができるように変化を知っておきましょう。体や行動にこのような変化があらわれたら、「かくれ脱水」、つまり軽度の脱水症かもしれません。

### 【身体的な変化】

- ・汗をかく量が減った、皮膚や脇の下が乾燥している、手の甲の皮膚をつまんでもすぐに元に戻らない
- ・爪を指で押した後、白から元の色に戻るのに3秒以上かかる

- ・唇や口の中が乾燥している、舌の表面に光沢がなく赤味が強い
- ・手足の指先が冷たく血色が悪い
- ・尿の回数と量が減り、色が濃くなった
- ・頭痛や筋肉痛がある
- ・便秘気味になった
- ・微熱がある

### 【行動の変化】

- ・ポーツとしたり、ウトウトすることが増えた
- ・食欲が落ちてきた熱中症へと近づく悪循環におちいる危険性があります。



最近、疲れやすくなった、夏バテで食欲がない、と言つたことがあれば、実は、「かくれ脱水」かもしれません。この状態を放置していると、脱水が進んで熱中症へと近づく悪循環におちいる危険性があります。「かくれ脱水」という微妙なサインを見逃さないことが重要です。周囲の気配りと見守りで、高齢者を熱中症から守りましょう

かくれ脱水は熱中症の入り口。万一、これらの症状に気づいたら、脱水が進まないように対処しましょう。

- ・こまめな水分補給と暑い環境を避ける。
- ・室温二十八度、湿度七十%を超えない

## 旨いもん丼めぐり 天玉丼

「天玉丼」とは、丼飯の上に、卵とじにした天ぷらを載せた丼物の一種。天ぷら玉子とじ丼や天とじ丼といった呼称もあります。使用される天ぷらはえび天やかき揚げなど様々である。かき揚げを使うときは「かき揚げ玉子とじ丼」や「かき玉丼」と呼ばれたりすることもあります。昼食に提供しますのでご賞味ください。

### 9月24日(火) 昼食にご提供!



写真はあくまでイメージです。ご提供するものとは異なりますのでご了承下さい

## 結核検診のお知らせ

当施設では、入所中のご利用者様を対象に、東京都結核予防会による「集団結核検診」を左記の日程で行います。

駐車場の検診車との往復はエレベーターにて移動いたしますので、「ご面会の際にエレベーターをご利用できない場合がございます。誠に申し訳ございませんが、お急ぎの方は階段をご利用頂きますようお願いいたします。

一階のダイニングを使用し、レントゲン健診車の誘導、衣服の着脱等を行います。このため、当日は、お休み処「ちよっと気分転換」は、お休みとさせていただきます。

日時 九月二十八日(土曜日)

九時三十分～十二時まで

場所 オキドキ駐車場



## 「利用者アンケートの結果について

ご利用者・ご家族様にはお忙しい中、アンケートにお答え頂きありがとうございます。アンケート結果、ご意見に対するお答えなどを、今回の請求書に同封いたしましたので、ご覧下さい。