

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。

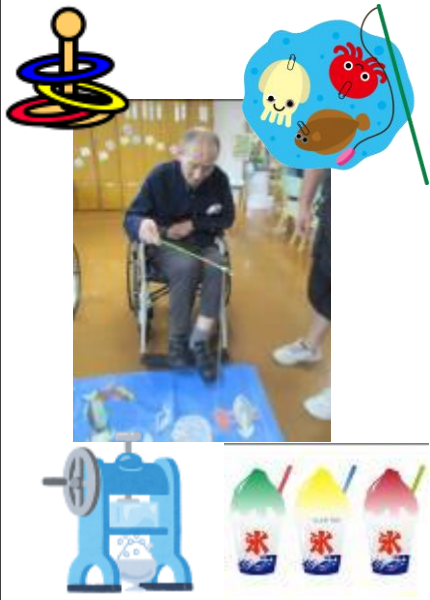
納涼会

例年八月に開催しております「オキドキ夏祭り」については、今年も規模を縮小して八月十四日（土曜日）に「納涼会」を開催しました。

昼食終了後、ご利用者の皆様に1階デイルームにお連れして、輪投げ、魚釣りゲームを催しました。

ご利用者の皆様、ゲームに真剣な眼差しで楽しまれていらっしゃいました。

新型コロナウイルス対策のため、2階3階のフロア毎に分けて、密をさけつつの開催となりましたが、いつもと少し違ったお祭りの雰囲気味わって頂けたかと思えます。



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。

当日は、一階のデイルームを使用して衣服の着脱を行い、レントゲン検診車への誘導を行います。また、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、老健入口付近が混雑する場合がございますのでご了承下さい。

日時 九月二十四日（土曜日）

九時三十分～十二時まで

場所 オキドキ駐車場



中華めくり「酢豚」

酢豚は、下味をつけた角切りの豚肉を用い、衣をつけて油で揚げ、甘酢あんをからませた料理です。昼食に提供するのは是非、ご賞味下さい。

9月22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

衣類には名前の記入をお願いします

季節も移り、夏服から冬服に替わると思います。施設に衣類をお持ちになるときは、全ての衣類に名前の記入をお願いします。

職員も注意しておりますが、記入漏れのないようにお願いします。

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」と思ってしまう、暑さ対策を怠ってしまうですが、秋や冬でも熱中症になることはありますので、常に対策を怠ってはいけません。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
- ・尿の回数と量が減り、色が濃くなった
- ・手足の指先が冷たく血色が悪い
- ・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

- ・ボーツしたり、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、と言ったことがあれば、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

後期高齢者医療被保険証をお持ちの方へ

これまで「後期高齢者医療被保険証」の有効期間はこの九月三十日です。お住まいの市区町村から有効期限 令和五年七月三十一日まで「後期高齢者医療被保険証（水色）」が、九月中に「ご自宅」に届きます。お手元に届きましたらお手数ですが、受付までお持ち頂くようお願いいたします。

介護保険証更新手続きはお早めに

ご利用者のお住まいの市区町村から、有効期限二ヶ月前に、介護保険証の更新手続きの書類が郵送されます。同封されている「介護保険（変更・更新）認定申請書」に必要事項を記入の上、速やかに市区町村に提出して下さい。更新手続きが遅れ、認定有効期限が過ぎてしまいますと、新たな要介護度が決まらないため、保険請求、利用料請求、ご利用者様の状態に合った支援が難しくなります。

また、更新認定の結果「要支援」と認定された場合は、入所の継続が出来ず、介護保険法により退所となってしまいます。

総務課より

利用料のお支払いは、毎月十五日迄にお願いします。窓口での支払いは午前九時～午後四時の間、年中無休です。