

# ふれあい

第 21 号

グループホーム上尾  
平成 27 年 5 月 吉日



5月に入り、あたたかくなり・・・とはいいますが、毎日夏日でバテていませんか？

4月

お花見・散歩

3月末には桜が見頃を迎えました。  
ホームの近くにある天神様までお散歩へ行きました。



いい天気でしたよ。



桜を見ながらシュークリームを食べました。



天神様まで 300m くらいでしょうか。  
みんなで歩きました。



5月

母の日

HAPPY MOTHER'S DAY!



おやつにおまんじゅうと抹茶でお祝いしました。





それぞれにカーネーションとメッセージカードをプレゼントして記念撮影。



今後の行事予定・・・6月はアリオ上尾へ出掛ける予定です。みんなでおやつを食べます。  
散歩も継続して行います。



お花や野菜の水まきもお手伝い

## 熱中症 予防

### ～熱中症の発生しやすい場所～

これから注意が必要な熱中症ですが、発生しやすい場所第一位は実は「屋内」なんです。日本の夏は温度が高く、汗が蒸発し熱を下げる機能が出来ずダラダラと出てしまいます。そのため脱水状態になって熱中症につながります。汗にはミネラルも含まれており、このミネラルが不足するとめまいやふらつきが起きる原因にもなります。

そこでおすすめは「ミネラル入り麦茶」最近ではよく販売されるようになってきましたミネラル入り飲料。麦茶は ①血液サラサラ効果がある ②カフェインゼロなので寝る前でも飲める という利点があります。

ホームでも利用者・職員共に水分補給として麦茶を飲んでいきます。これからの暑さはミネラル入り麦茶で熱中症を乗り切りましょう！！



### ～編集後記～

新年度となり2ヶ月が経とうとしています。ホームのみなさんは体調も変わりなく穏やかに過ごしています。ホームの畑では夏野菜や花を植えました。キュウリ、トマト、ゴーヤ、ひまわりなど夏らしい風景になるよう育てていきます。

5月といえど夏が続く、今年の夏も暑くなるのかと予想されますが、そろそろ熱中症や脱水、食中毒に気をつけなければいけない時期になってきました。去年は我が家の犬（柴犬）が熱中症にかかりました。今年はそうならないように・・・と気を張っていますが、それは高齢者も同じことです。目に見えにくい、表現しにくい、分かりにくいからこそ私達の日頃の観察力が必要になってくると思います。医師や看護師と連携をとりながら今年の梅雨～夏を乗り越えたいと考えています。

深谷