

# みんなのつくも



メモリーズ 清水さん



フラワー 大口さん・宮本さん



四つ竹さん



喫茶 たんぽぽさん



## 第11回 ボランティア懇親会

田中さん



紙芝居やまぼうしさん



大西科長とマジックさん



キャラバン三橋会さん



ベトナム人スタッフ  
リンさん、アンさん、チンさん

去る6月17日の日曜日、いつもお世話になっているボランティアの皆様をお招きして懇親会を開催させていただきました。お天気に恵まれ、中庭でのお食事とデザートタイムを楽しんでいただく事ができました。ボランティアの皆様、ご参加ありがとうございました！

### 運営理念

- 私たちはお客様本位のケアを提供します。
- 私たちは御家族と共に自立と在宅ケアを支援します。
- 私たちは働き甲斐のある職場づくりを目指します。
- 私たちは地域と連携した施設を確立していきます。

医療法人 蒼龍会 介護老人保健施設つくも





# 第17回 ティケア家族会



## 交流会



揖場先生による挨拶



座ってできる腰痛体操に  
みんなでチャレンジ！

平成30年4月22日（日）  
ご本人様、家族様、11名の方  
にご参加いただきました。お茶を  
飲みながら、普段関わりの少な  
い職員と交流して頂くことがで  
きました。  
毎年、年2回家族会を開催して  
います。次回もたくさんの方の  
ご参加をお待ちしております。

平成30年

## 第22回 つくも 介護講演会

5月20日



テーマ  
『高齢になっても元気に働ける場をつくろう』



テーマ  
『人生100年時代 フレイルって何？』

平成30年  
6月10日

## 第2回 老健つくも入所 家族の会



移動や移乗の練習

ご家族さまの困っていることや希望  
など、たくさんお話できて、とても  
有意義な家族会になりました。



管理栄養士による栄養講座





# 健康コラム ～夏は特に気をつけよう脱水症！～



夏は、気温とともに体温も上昇するので、体は発汗によって体温を下げようとします。その汗には、水分だけでなく塩分も含まれており、この両方が失われることで脱水症になります。脱水症を放っておくと、熱中症、熱射病へと症状が移行していきます。

## ●脱水症

水と電解質（塩分が水に溶解すると電解質になります）で構成される体液が汗で失われ、その補給ができていない場合に生じます。脱水症になると、血液の量が減り、血圧が低下。必要な栄養素が体に行き渡らなくなり、不要な老廃物を排泄する力も低下します。また食欲不振などの原因にもなります。さらに、骨や筋肉から電解質が失われることで、足が攣ったり、しびれが起こることもあります。脱水症が、熱中症の様々な症状を誘発します。

## ●熱中症

熱中症とは気温の高い環境で生じる健康障害の総称です。体内の水分や塩分などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、倦怠感、けいれんや意識障害などの症状が起こります。

## ●熱射病

熱中症のひとつ。脱水症が進み、体温を調節する働きが追いつかなくなることで40℃を超える高体温になり、脳の体温調節中枢機能が麻痺して起こります。意識障害やショック状態になることも。熱射病が最も危険で、死亡することもまれではありません。

### 【高齢者の特徴】

- 水分を摂取する量が少ない
- 体に貯められる水分量が低下している
- 高血圧や糖尿病などの基礎疾患がある
- 体温を調整する機能が低下している
- 暑さや寒さを感じにくくなっている

### 【熱中症予防のポイント】

- 部屋の温度をこまめにチェック（普段過ごす部屋には、温度計を置くことをお奨めします）
- 室温28度を超えないように、エアコンや扇風機を上手に使いましょう
- のどが渴いたと感じたら、必ず水分補給
- のどが渴かなくても、こまめに水分補給
- 外出の際は体を締め付けない涼しい服装で、日よけ対策も
- 無理をせず、適度に休憩を
- 日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくりを



これからもっと暑くなります。症状を知り、適切な対応を心がけましょう。でもまずは、予防を！！

療養棟 療養科長 大西ついで子

## 新しいスタッフ&異動スタッフの紹介 (H30.4.16~H30.7.15)



よろしくお願ひします！



名前 森 長 眞 子  
職 務 介護士  
自 己 紹介 手  
も 紹 介 頭 切 熱  
ハ ー ト で 頑 張 り ます。



名前 高 橋 幸 子  
職 務 理学療法士  
自 己 紹 介 顔 で 接 し、  
よ う し く 頑 張 り ます。



名前 山 田 麗 子  
職 務 事務員  
自 己 紹 介 丁寧 大 切 に  
よ り 頑 張 り 願 っ て 接 します。

## ★お知らせ★

◆第18回 つくも夏祭り◆  
日時：平成30年7月22日（日）  
12時30分～15時00分  
場所：老健つくも 1階フロアー  
内容：模擬店・ゲーム・盆踊り大会など  
\*お食事・ゲームには、1枚50円の  
つくも券が必要です。  
当日、つくもにて販売いたします。



**介護老人保健施設つくも**  
**つくも通所リハビリテーション**  
 TEL 06-6872-0270  
**つくもヘルパステーション**  
 TEL 06-6873-7773  
**つくもケアプランセンター**  
 TEL 06-6872-0281  
**吹田市津雲台・藤白台**  
**地域包括支援センター**  
 TEL 06-7654-5350



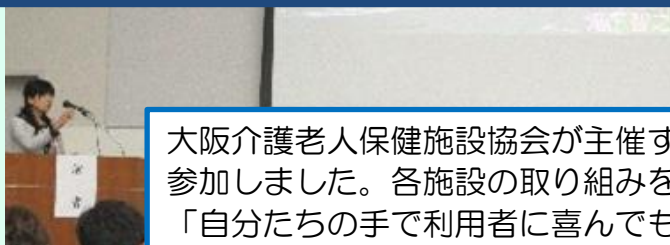
阪急山田駅 モノレール山田駅より  
徒歩7分

平成30年  
7月6日

## 第18回 大阪介護老人保健施設協会 懇話会



参加者みんなで記念撮影！



大阪介護老人保健施設協会が主催する事例発表会に参加しました。各施設の取り組みを発表する場で、「自分たちの手で利用者に喜んでもらえる美しい中庭を作ろう！」というテーマで発表しました。

### ★お知らせ★

#### ◆第23回つくも介護講演会◆

平成30年10月21日（日）14:00～15:00

会場：つくも1階デイケアフロア 参加費：無料

テーマ：「わかりやすい糖尿病 up to date」

講師：老健つくも医師 和田良春先生

◎希望される方には、講演会終了後に施設見学を実施しています。

★同日10時～12時 第18回デイケア家族会を開催致します。

デイケアご利用者様・ご家族様ぜひお越しください。

