

熱中症予防・対策

～今年の猛暑をふりかえって～

① シーズンを通して、暑さに負けない体づくりを

熱中症を予防するためには暑さに負けない体作りが大切です。気温が上がり始める初夏から、日常的に適度な運動を行い、適切な食事、十分な睡眠をとるようにしましょう。

「水分はこまめに、塩分はほどよく」

→スポーツドリンクなどの塩分や糖分を含む飲料は水分の吸収がスムーズにでき、汗で失われた塩分の補給にもつながります。毎日の食事を通してほどよく塩分をとりましょう。

「睡眠環境を整え丈夫な体を！」

→寝具を工夫したりエアコンや扇風機を適度を使って睡眠環境を整えましょう。質の良い睡眠とバランスの良い食事をとることで「丈夫な体をつくりましょう。」



② 日々の生活の中で、暑さに対する工夫を

暑さは日々の生活の中の工夫や心がけで和らげることができます。空調や衣服を調整し、屋外では直射日光を避けましょう。自分のいる環境の熱中症危険度を常に気にする習慣をつけることも重要です。

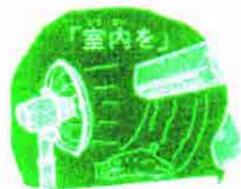
「室内を涼しく、衣服を工夫する！」

→扇風機やエアコンで室温を適度に下げましょう。過度の節電や「この程度の暑さなら大丈夫」とガマンしてはいけません。衣服は麻や綿など通気性のよい生地を選んだり、下着には吸水性や速乾性に優れた素材を選ぶとよいでしょう。

「日差しをよけて冷却グッズを上手に使おう！」

→帽子や日傘で直射日光をよけましょう。また、冷却シートやスカーフ、氷枕などの冷却グッズを上手に活用することも熱中症予防に効果的です。

(管理栄養士：庄司葉子)



「利用者様の手形が金魚になりました」

編集後記

お待たせしました！ ウェルケア新吉田広報誌「こころ」は1年6か月ぶりの発行となりました。今回は当施設最大のイベントである「納涼祭」を中心に、当施設の活動と利用者様のご様子を紹介させていただきました。今夏は猛暑や豪雨など厳しい天候が続きましたが、施設内ではいつも利用者様の笑顔が溢れ、職員の方が皆様に元気をいただいています。今年度は下記のメンバーで明るく元気に発信していきたいと思っております。どうぞよろしくお願い申し上げます。

編集長/松波彰彦、編集委員/小松亮介・打出直己・山岸里香・高谷真澄

ミュージックカフェ・アウリンコ

裕正会の3グループホームのイベントとして、6月よりミュージックカフェを開催。SUN(3号店)に併設していた療養通所のあとに開店しました。室内は北欧風に整えられ、管理栄養士セレクトのケーキや季節菓子バイキング、また味にこだわった本格的なコーヒーを用意しています。ケーキを楽しんだ後は、職員の演奏(ギター、オカリナなど)、音楽療法士の指導で歌の時間。グループホーム入所者やご家族、ケアマネージャーなど、毎回多くの方々がいらして下さり、職員もともに楽しんでいます。



▲参加者の皆さん

アウリンコはフィンランド語で太陽の意味、地域に開かれたカフェをめざしており、どなたでも参加いただけます。毎月第3土曜日午後1時～4時(予約不要、無料)、どうぞおかけください。

(音楽療法士・佐藤実穂)

ケーキバイキング



▲職員によるカフェ看板

H30.9.10発行
ウェルケア新吉田 広報誌
Vol. 50

こころ

【発行者】
医療法人社団 裕正会
介護老人保健施設 ウェルケア新吉田

- 1面: ●気分とからだの関係性 ●定期便送迎車のご案内
- 2面: ●夏のメイン行事「納涼祭」 3面: ●デイケアの「夏祭り週間」 ●その他の行事
- 4面: ●熱中症予防・対策 ●ミュージックカフェ・アウリンコ ●編集後記

気分とからだの関係性

～“上を向いて歩こう”のススメ～

ひとの表情やしぐさからその人の気分を察知するということを皆様当たり前のようになっていると思えます。

これができるのは気分が身体に自然に表れるという人間の習性があるからです。では逆に、身体の状態(姿勢・表情・しぐさなど)が気分に影響を与えることはあるのでしょうか？

今回はこの答えを示す面白い実験をご紹介します。

ペンを唇でくわえることにより不満を示すような不機嫌な表情



ペンを歯でくわえることにより笑顔のような明るい表情となる



図のようにペンを歯で挟んでくわえると口が笑顔に近い状態になります。また唇で挟むとむしろ不機嫌な表情に近い形になります。そこでドイツの心理学者ストラックらは、ある集団を歯でペンをくわえるグループと唇でくわえるグループに分け、それぞれのグループに同じ漫画を見せ、その後その漫画の面白さについて感想を聞きました。すると、唇でくわえたグループよりも歯でくわえていたグループの方がその漫画をより面白いと感じるという結果になりました。つまり、強制的といえども明るい表情でいた時の方が同じことをしても気分がよりよく感じるということがこの結果からわかりました。この実験については実験の精度など賛否はあるようですが、これは上記の質問に対して“身体の状態そのものが気分に影響を与える”という答えを示すものです。

上を向いて歩こう～♪涙がこぼれないように～♪と名曲がありますが、これは単に涙を見せないようにするだけでなく、この実験をまさに実践しているものと言えますね。からだや顔を上向きにしたり、口元を上げるように普段から意識すると今よりも気分は少し良くなるかもしれません。“笑う門には福来る”、是非お試しください。

(リハビリテーション統括科長：山口耕平)

参考図：表情操作 (Strack et al.,1998)

面会時には定期便送迎車をご利用ください！

いつもウェルケア新吉田をご利用いただきまして、ありがとうございます。ウェルケア新吉田では、ご面会のお時間を11時から19時までとさせていただいておりますが、ご面会にいらっしゃる際の利便性を考え、7月17日から横浜市営地下鉄「仲町台」駅とウェルケア新吉田玄関前の区間において、右記の時刻に定期便送迎車を運行することとなりました。ご面会にお越しの際は、ぜひとも送迎車をご利用ください。※定期便送迎車には職員も同乗させていただきます。

(月曜日～金曜日、祝日)		(土曜日、日曜日)	
仲町台駅発	ウェルケア発	仲町台駅発	ウェルケア発
10:45	11:30	10:45	11:30
11:45	12:30	11:15	12:30
12:45	13:30	11:45	13:30
13:45	14:30	12:45	14:30
14:45	15:00	13:45	15:30
15:15	17:15	14:45	16:30
17:30	17:45	15:45	17:45
18:00	18:15	16:45	18:15
18:30	18:45	18:00	18:45
	19:00	18:30	19:00

夏のメイン行事「納涼祭」 ～大盛況の一大イベント～



味自慢の
焼き鳥
コーナー

盆踊りを楽しむ
ご利用者様



祭

夏の一大イベントである第19回ウェルケア新吉田納涼祭が8月19日（日）に開催されました。今年も当施設をご利用中の皆様をはじめ、地域の方々などたくさんの方々にお越し頂き、誠にありがとうございました。猛暑を避けることができ、来場された方々には比較的快適にお過ごしいただけたと思います。ご利用者様とご家族の方々に夏のイベントを通して、楽しい時間をお過ごしいただけるよう、尽力しました。正藤会のご協力のもと、盛大な盆踊りを開催することができました。

右の写真のやぐらの花飾りはご利用者様と一緒に作りました。カラフルな風船を膨らまし、提灯をイメージして天井に飾ることで、より一層お祭りの雰囲気が出ました。これらはデイケアの職員のアイデアによるものです。来年も新たな飾り付けを考え、皆様楽しんでいただけるようにしたいと思いますので、ぜひお越しください。

（納涼祭実行委員長 広瀬由香理）



購入されたご利用者様の作品は「ハタチ基金」に寄付されました。



玄関前に担ぎ出された神輿

大人気のかき氷のコーナー

～わっしょい！わっしょい！～ デイケアの「夏祭り週間」



ヨーヨーを全部釣り上げた強者にスタッフは冷や汗が…。



井藤事務局長が和太鼓の腕前を披露！



絵が得意なスタッフが丹精込めて描きました！

デイケアでは8月13日（月）から8月17日（金）まで「夏祭り週間」を開催しました。

今年は午前の部に的当てのゲームや夏の歌を歌って楽しんだ後、ハッピーを着たスタッフが「ワッショイ！ワッショイ！」と御神輿を担いでフロアを練り歩き、お祭り気分を盛り上げました。

午後の部は輪投げとヨーヨー釣りの出店コーナーで童心にかえって楽しんでいただきました。最後は景品のプレゼントもあり皆さん真剣に選ばれていました。

施設全体の「納涼祭」を前に、デイフロアは一足先に夏祭り週間に参加されたご利用者様の笑顔であふれていました。

フロアいっぱい広がる歌声。



お手玉でねらうのは夏の風物詩が描かれた。



夢見ヶ崎動物公園への外出行事

6月13日（水）に、ご利用者様の気分転換も兼ねて、夢見ヶ崎動物公園へ行ってきました。当日は天候もよく、久しぶりの外出と動物達と接する事ができ、ご利用者様皆笑顔で素晴らしい時間を過ごす事ができました。今後も色々な計画を立て、ご利用者様の心が潤うようにしていきます。



懐かしの洋楽コンサート

7月1日（日）1階デイフロアにて榎本昌平様夫妻による洋楽コンサートが開催されました。当日は各フロアから100名超の利用者様が参加され、ビートルズナンバーを中心とした60～80年代ポップスを楽しまれました。

