

スタッフ紹介

スタッフ

植田さんの子供

(デイサービスセンター)

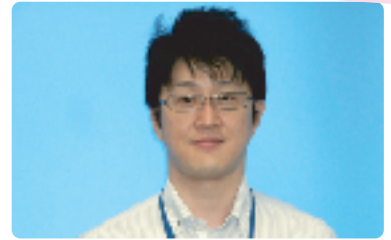


5月21日に第三子が誕生しました。「たくましく育ててほしい」と願いを込めて名前を『遼』とつけました。上には長女・長男といるため大変ですが、夫婦で力を合わせ頑張っていきたいと思ひます。



デイサービスセンター介護員
山崎 玉子

私なりに日々、頑張ろうと努力しています。利用者様の事が理解できるように心掛けていきたいです。体は人一倍大きいのですが、外見だけでなく内面的にも安心して頼って頂ける様な大きな職員になりたいです。



新統括管理者
竹内 公三郎

この度、前美甘総括の後任としてわたぼうしへ勤務することになりました。わたぼうしのスローガンである「居宅での生活をやさしい心で支えよう」を心にして四事業所の力が充分発揮できるように、微力ながら頑張っていきたいと思ひます。どうぞよろしくお願いいたします。

健康だより

夏を快適に乗り切る

●汗をかいた時は、しっかりと水分補給

汗をかいた時は、スポーツドリンクまたはミネラルウォーターを摂りましょう。冷えたものは胃に負担をかけます。甘いジュースや炭酸飲料はかえって胃の機能低下を招きます。

●夏バテ予防・回復には入浴がおすすめ

暑いからとシャワーだけで済ます方が多いと思ひますが、入浴にはさまざまなメリットがあります。入浴は疲労物質を減少させてだるさや疲労感を軽くします。血行を促進して冷房のあたり過ぎによる冷えを改善します。リラックスできて安眠を誘うなど夏バテに大きな効果があります。お湯はぬるめにするのがポイント。熱いと交感神経が刺激され、緊張状態を強めてしまひます。入浴中は好きな音楽を聴いたり、お気に入りの入浴剤を上手に使うのも良いでしょう。みぞおちから下の部分だけお湯につかる半身浴もおすすめてです。

●「冷え」体質は夏につくられてる!

夏になると、身体がだるい、活力が出ない、寝つきが悪くなるなどの症状を暑さからくる「夏バテ」と思ひがちですが、実は、自ら作りだしている「冷え性」体質によるものである可能性が高いのです。夏になり、冷たいものをたくさん摂り過ぎたり、クーラーの温度を下げすぎると、身体のバランスを調整している自律神経の調節機能は乱れてきます。すると、身体の中で本来行われるはずの体温調整もうまくいかなくなり、身体が冷えると各臓器の機能も下がってきます。最も影響を受けやすい臓器は腸です。栄養の消化吸収と排泄を担う

だけでなく、様々な免疫系統が存在している腸は、健康を保つ上でとても重要な臓器です。しかし、「腸能力」といってもいいほどのパワーを持つ腸も、「冷え」にはとても弱いのです。冷えに負けない身体で、快適に夏を乗り切りましょう!
(中芝)

引用文献 医療法人社団 至高会 たかせクリニック院長 高瀬義昌「高齢者の脱水」

玄関の風景



編集後記

最近では、家庭内で「ありがとう」「ごめんなさい」など素直な気持ちを言うことが少なくなっています。この言葉は「魔法の言葉」その一言を言うことでお互いの心が穏やかになり、一日がさわやかに過ごせるのではないのでしょうか。

今年も暑い夏になりそうです。暑さに負けずしっかりと水分を摂って、心も身体もさわやかにのりきっていきましょう。
(けいこ)