

第31号

社会福祉法人 福祉の森

# めぐみだより

- ・特別養護老人ホーム 恵の海 ・ショートステイ事業
- ・デイ・サービス事業 ・恵の海地域相談センター
- ・めぐみのうみ居宅介護支援事業所 ・ケアハウス

平成26年8月1日発行

〒737-2603 広島県呉市川尻町西6丁目10-1  
TEL(0823)87-0280 FAX(0823)87-0282

## 恵の海 デイサービス

## 笑顔が踊るバス旅行

by とびしま海道



I LOVE YOU~♪

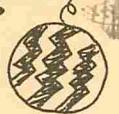
神さま~  
ありがとう

あなた思う~

SKB最高!!

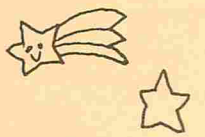


チャン  
チャン





# 恵の海 デイサービス 交流会



MAYUMI・O

サウンド・ポケットの  
皆さんです

パチッ  
パチッ  
パチッ

すばらしい  
演奏でした

あしがら

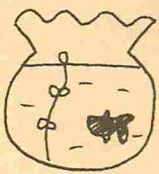


ワインを  
プレゼント♡



いただきまわしつね

林家パー子  
じゃないよ...



Zzz...



フンガー



ソリヤ



こねて  
こねて...



もちつき



# デイサービス 本條流秀芸鶯社中様

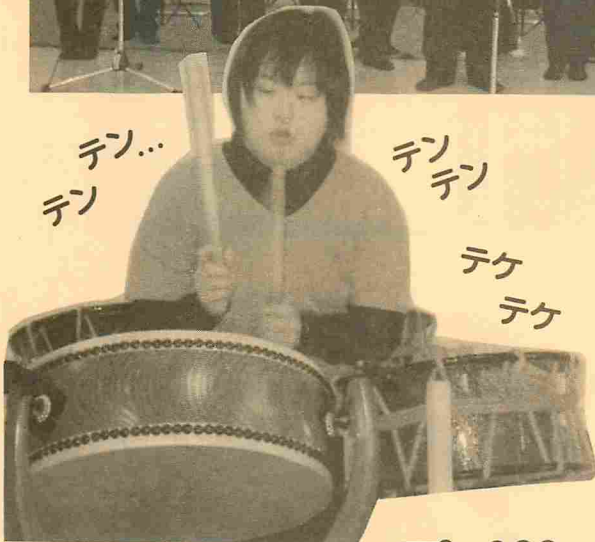
14' 3.9



一度はおいで

草津はよいこ

チヨイナ  
チヨイナ



テン...  
テン

テン  
テン

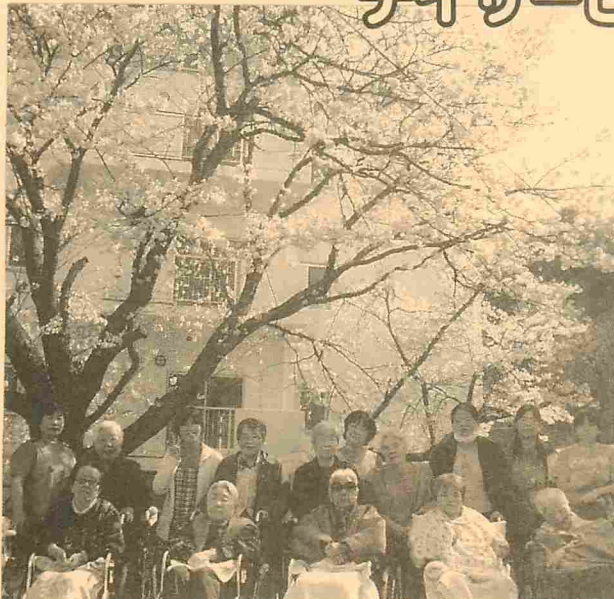
テケ  
テケ



ウツ

ハツ

## デイサービス 特養の方々と花見



ほろりゆじ〜



かねが  
なるなる〜



かき食べば〜



## 詩吟の方達





# 本條流秀芸鶯社中様 来園



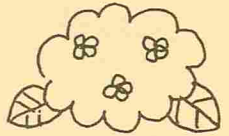
楽しい時間を  
ありがとう♪  
♪ございました。



お花見会



ナイススタイル!!



特別養護  
老人ホーム  
恵の海

春

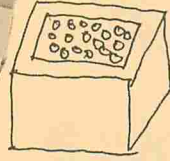


# 節分



# 法話会

真光寺  
住職さん



# ひなまつり



# クリスマス会



# ケアハウス恵の海



今年も願い事を書きました。

# お花見会



蒲刈へ行きました  
満開の桜がきれいでした。



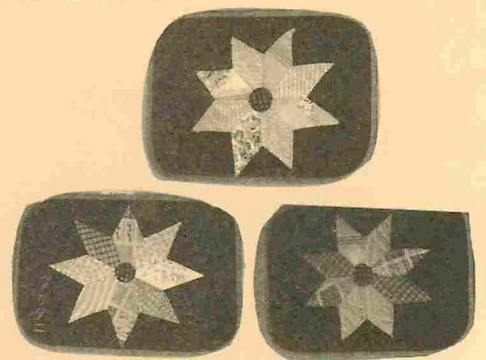
今年も咲きました  
(4年目です)

# 手芸教室

お手製の  
ランチョンマットで  
おやつタイムは格別の  
味ですよ



小物入れ製作中



ランチョンマット (ネーム入りです)

## 高齢者の特徴

汗をかきにくい



暑さを感じにくい

体温を下げるための体の反応が弱くなっており、自覚がないのに熱中症になる危険がある

熱中症にならないために  
 ☞ 室温をこまめにチェックし、エアコンや扇風機等を活用!  
 ☞ のどが渇かなくても水分補給!  
 ☞ 調子が悪いと感じたら、家族や近くの人にそばにいてもらいましょう!

### 熱中症予防 5つのポイント

- 暑くなる日は要注意
- 水分はこまめに補給
- 「おかしい!?'と思ったら病院へ
- 周りの人にも気配りを

高齢者はエアコンを上手に

彩の国 埼玉 県

いのち 百彩 彩の国

重症度	症状	対処	医療機関への受診
↓	めまい・立ちくらみ・こむら返り・大量の汗	涼しい場所へ移動・安静・水分補給	症状が改善すれば受診の必要なし
	頭痛・吐き気・体がだるい・体に力が入らない・集中力や判断力の低下	涼しい場所へ移動・体を冷やす・安静・十分な水分と塩分の補給	
	意識障害(呼びかけに対し反応がおかしい・会話がおかしいなど)・けいれん・運動障害(普段通りに歩けないなど)	涼しい場所へ移動・安静・体が熱ければ保冷剤などで冷やす	+ ためらうことなく救急車(119)を要請

救急車を呼んで、一刻も早く病院へ行くべき状態や症状についても紹介しています。当てはまる場合は、ためらわずに119番しましょう。 ※参考資料 消防庁HP[http://www.fdma.go.jp/]

## 食中毒

- ◆石けんでの2回手洗い
- ◆ペーパータオルでの拭取り
- ◆アルコールによる消毒

※ノロウイルスには、アルコールによる消毒の効果はありません。

漂白消毒 家庭用の塩素系漂白剤を250倍に希釈ししっかり浸す。

煮沸消毒 清潔したお湯に浸し5分以上煮る。

アルコール消毒 70%濃度のアルコール液にしっかり浸す。

嘔吐物処理した後

鼻をかんだ後

オムツを交換した後

### 下痢や、嘔吐、腹痛など食中毒症状別の食中毒一覧表

菌名	主たる原因物質	症状								特徴
		潜伏期	血便	膿・粘液便	水様便	腹痛	発熱	嘔吐	嘔気	
サルモネラ	鶏卵、肉類	1~5日	●	●	●	●	●	●	●	悪寒嘔吐に始まり、腹痛に症状が変る下痢潜伏期間6~48時間と幅がある。
腸炎ピブリオ	生食魚介類	12~24時間	●	●	●	●	●	●	●	一般に潜伏期間が短いほど重篤な症状を示す傾向がある。2~3日で快復に向かう。
ブドウ球菌	調理者を介在	1~数日	●	●	●	●	●	●	●	潜伏期間は短く、通常1~5時間(平均3時間)。
O157(腸管出血性大腸菌)	加工食肉製品 水耕野菜	数日	●	●	●	●	●	●	●	O157などの腸管出血性大腸菌は3~9日と長い。他の病原大腸菌の場合は、5~72時間。

※参考資料 食と健康の総合サイト e840.net[http://www.e840.net/]

## \*\* 栄養だより

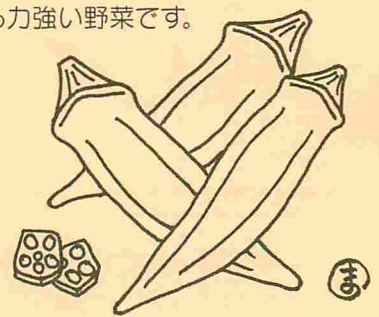
# オクラ

ムチン、ペクチンのネバネパワーで免疫力アップ!!

食欲をそそる独特の粘りの成分は、水溶性食物繊維のペクチンと複合たんぱく質のムチンがあります。ペクチンには血中コレステロールを減らし、血圧を下げる効果があります。ムチンは胃粘膜の保護、たんぱく質の消化促進、整腸といった働きがあります。カロチン、ビタミンB1・B2・C、カルシウム、カリウム、マグネシウムなども多く含まれ、体の免疫力をアップさせる力強い野菜です。

- 注目の栄養成分  
ペクチン、ムチン、カロチン、カリウム、カルシウム、ビタミンB1・B2・C、マグネシウム
- エネルギー 30kcal/100g
- おいしい時期 7月~9月

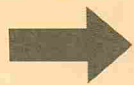
- 選び方  
鮮やかな緑で、うぶ毛が密生しているものが新鮮。塩でこするとうぶ毛が取れる。
- 保存  
ビニール袋に入れて、冷蔵庫の野菜室で2~3日



# めぐみのうみ居宅介護支援事業所より

体温調節機能の低い高齢者の方は、熱中症に対して特に注意が必要です。

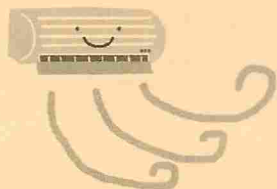
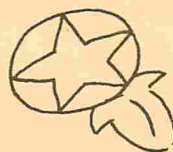
熱中症の予防には、水分補給と暑さを避けることが重要です。



暑さを感じなくても、こまめに室温・温度を確認し

居室の温度は28度以下、湿度は50～60%位になるように調整しましょう!

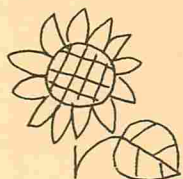
参考資料 koureisha-nettyusho.com



在宅介護のご相談はお気軽に!

めぐみのうみ居宅介護支援事業所

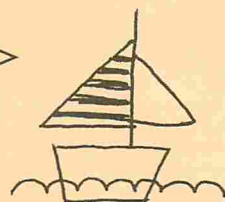
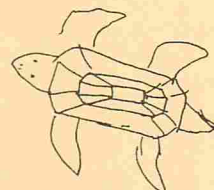
電話 0823-87-0285



慰問

民生委員 様

H26.1.30



ご奉仕



女性会 様

H26.2.26



平成会 様

H25.12.23



\* 個人情報掲載については  
ご本人の承諾を得ています。

次回発行日 平成二十七年二月二日



白倉 珠子 様

《ご寄贈》

匿名 一名 様

向井 君枝 様

木村 英信 様

平西 敏子 様

稲田 浩士 様

松元 末子 様

藤本 帝壮 様

白倉 珠子 様

中川 晴稀 様

川岡 隆光 様

中村 文昭 様

《ご寄付》

《ご奉仕》

女性会 様

平成会 様

《慰問》

民生委員 様

本條流秀芸鷺社中 様

サウンドポケット 様

折紙教室 小尻先生

たんぼぼの会 様

レイフラワー

ミナミカーネーション 様

哲泉流日本吟詠協会 様

感謝

(平成二十五年十一月〜平成二十六年七月受付)

