

ケアランド

いきいき いきいき だより

令和2年

8月
第134号

ケアランド通信「いきいきだより」

令和2年8月1日(土)発行 / 株式会社 和通 発行責任者 / 中田宏史

昨年末から令和2年1月頃にかけて、中国武漢を中心に新型コロナウイルスが蔓延。その後、日本、アメリカなど世界各国へ拡散され、テレビや新聞からはコロナの脅威が伝えられる毎日。そして全都道府県に「緊急事態宣言」が発出されました。「ステイホーム」家にいることが感染拡大を防止する最善策と言われ、今までの「当たり前前の生活」が、当たり前で無くなりました。

学校が休校になり、中には会社の勤務体系にも変化が出た人もいました。社会のありようが様変わりしたのです。



特集

新しい生活様式における 熱中症予防のポイント

世間ではマスク、アルコール消毒液が入り手困難になり、トイレトペーパーを買いに行けば、売り切れ…。「あ〜」とつらなすいてくださっている方も多くはいます。

今は「緊急事態宣言」も解除され、徐々にマスクも手に入りやすくなっています。今まではマスクの必要性もあり、決してコロナウイルス禍が収束しウイルスが死滅したわけではありません。今後の生活はコロナウイルスと共存しなくてはならない状況にさらされています。



そして今、季節は夏へと移りました。暑い季節になると、毎年熱中症で亡くなる方が多く、特に高齢者の方は注意が必要です。

① マスクの着用時の注意
気温の高い日には、心拍数や呼吸数・血中二酸化炭素濃度・体感温度が上昇するなど身体に負担が

「新しい生活様式」における熱中症予防のポイントをまとめました。

例年以上に熱中症により気を付けなければなりません。

このように、これまでとは異なる生活環境下で夏を迎えることとなります。前記のことによりこの夏は、

さらに、今年は新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐために、「新しい生活様式」として、一人ひとりが感染防止の3つの基本である「身体的距離の確保」、「マスクの着用」、「手洗い」や「3密(密集、密接、密閉)」を避ける等の対策を取り入れた生活様式を実践することが求められています。



くうちゃんは好奇心旺盛、パーン!って拳銃で撃つ真似をすると、こてっで倒れるんだけどなかなか写真が撮れなくて、お見せできないのが残念。

みなさん! お元気ですか?

※熱中症に気を付けて水分補給忘れずにね

「ふれあい」はコロナ対策のため残念ながら8月夏祭りもお休みです

9月から再開の予定です

お楽しみに☆

☆介護の事なら何でもご相談ください。お問い合わせ ケアランド和歌山

0120-75-0309

ケアランド 和通グループ

スマートフォンや携帯電話等で読みとり、チェックしてください。

ケアランド 居宅介護支援(ケアマネ) 通所介護(デイサービス)	訪問介護(ヘルパー訪問) 訪問介護(介護タクシー)		ケアランドかつらぎ TEL. 0736-23-1112 伊都郡かつらぎ町大敷136-2	ケアランド高野口 TEL. 0736-42-3688 橋本市高野口町名倉234
ケアランド和歌山 TEL. 073-474-4210 和歌山市黒田279-4	ケアランド紀の川 TEL. 0736-77-5231 紀の川市豊田43-5	ケアランド伊都 TEL. 0736-43-0710 橋本市高野口町向島171-4	ケアランド橋本 TEL. 0736-32-9354 橋本市東家1-392-5	ケアランド御坊 TEL. 0738-24-1094 御坊市野口1184
住宅型有料老人ホーム	シルバーレジデンス城西 TEL. 073-424-0311 和歌山市北汀丁13	シルバーハイム太田 TEL. 073-473-0510 和歌山市鳴神798-1	シルバーハイム新在家 TEL. 073-475-4676 和歌山市新在家91-1	若宮シルバーハイム TEL. 073-402-1101 和歌山市有本653-2
御坊シルバーハイム TEL. 0738-24-0125 御坊市野口字小淵1351-1	和歌山シルバーハイム TEL. 073-441-7455 和歌山市三葛528-1	シルバーハイム太田II TEL. 073-473-5522 和歌山市鳴神784-4	伊都シルバーハイム TEL. 0736-43-2110 橋本市高野口町向島171-4	隅田シルバーハイム TEL. 0736-33-6660 橋本市隅田町垂井字女房坪61-10
ケアセクション 訪問介護(ヘルパー訪問) 通所介護(デイサービス) 訪問介護(介護タクシー)	放課後等デイサービス 児童発達支援	ケアセクションかつらぎ TEL. 0736-22-2125 伊都郡かつらぎ町笠田東72-3	ケアセクション伊都 TEL. 0736-42-3910 橋本市高野口町名倉234	社会福祉法人 きのくに福祉会 ごぼうの郷 特別養護老人ホーム ごぼうの郷 デイサービス ケアランドきのくに TEL. 0738-22-5500 御坊市熊野44-4 ゆあさの郷 TEL. 0737-63-3507 有田郡湯浅町大字湯浅2834
ケアセクション和歌山 TEL. 073-475-0322 和歌山市黒田279-4	ケアセクション和歌山 デイサービス TEL. 073-471-5001 和歌山市鳴神803-1	児童デイサービス こうさぎ TEL. 073-475-0322 和歌山市黒田18-4		

季節のおすすめレシピ

冷やしたおかゆのおかず、ピールのお供にいかが？ きゅうりの中華風塩昆布ゴマたたき

作り方

- 1 きゅうりをビニール袋に入れ上から軽くすりこ木などでたたく。
- 2 たいたきゅうりを同じ大きさに拍子木にそろえて切る。
- 3 (A)を全部一つの器に入れて混ぜる。
- 4 たいたきゅうりを(A)を混ぜたものの中に入れてさっとあえる。器にきゅうりを盛りタレをかけて、上から白ごまをトッピング
- 5 ピリッと辛いのが好きな方は一味唐辛子をひとふり!どうぞ



材料(2人前)
 きゅうり.....2本
 (A) しょうゆ.....大さじ1 ごま油.....大さじ1
 酢.....大さじ1 塩昆布.....一つまみ

トッピング
 白ゴマ.....大さじ1
 お好みで一味唐辛子

byラッコ

かかることが考えられます。それらの環境下でのマスク着用は熱中症のリスクがより高くなる恐れがあります。

周囲のひととの距離を充分にとれる場所であるなら、マスクを一時的にはずして休憩することも必要です。

また、強い負荷のかかる作業や運動を避け、のどが渇いてなくてもこまめに水分補給を心がけましょう。

②エアコンの使用
 熱中症予防にはとても有効です。ただし、一般的な家庭用エアコンは換気が必要です。空気を循環させるだけなので、換気により室内温度が高くなりがちです。エアコンの温度設定を下げる等の調整をしましょう。

③外出時の注意点、涼しい場所への移動など
 外出中に、少しでも体調に異変を感じたり、速やかに涼しい場所に移動することが熱中症予防につながります。



また人数制限等により、屋内の店舗などにすぐ入ることが出来ない場合もあると思います。その際は、屋外でも日陰や風通しの良い場所に移動してください。

外出する場合は暑い時間帯を避け、涼しい服装を心がけましょう。できれば不要不急の外出を避けて自宅で静養するのびじりしましょう。

④日頃の健康管理
 毎朝、定期的体温測定、健康チェックをしましょう。平熱を知っておくことで、発熱に早く気付くこともできます。

「新しい生活様式」を取り入れる柔軟性を持ち、今まで以上に自身の健康チェックを日頃から行い、コロナ予防ももちろんのこと熱中症予防に備えましょう。

【文責】
 特別養護老人ホーム ごぼうの郷 内田 雅之

【参考資料】
 厚生労働省 <https://www.mhlw.go.jp>



プレゼント 134号クイズ

このクイズに正解された方のうち抽選で5名様に、素敵な景品をプレゼントします。ハガキにクイズの答えと、あなたの住所、氏名、年齢、電話番号をご記入の上、下記宛先までお送りください。(下欄を切り抜いてご利用ください。)みなさまのご応募お待ちしております!

締切り: 8月31日(月)当日消印有効
 ※当選者は次々号にて発表します。

【宛先】
 ▼下欄を切り取り、ハガキに貼って投函ください。

〒640-8341
 和歌山市黒田279-4
 ケアランド和歌山
 「いきいきだより
 クイズ係」

①~④にあてはまるひらがなをならべると、答えになります。

①じさん ②み
 ③んごあめ と④ぼ

8月クイズ 暑かった夕暮れにこの音を聞くどほつとしますね 答え ○ ○ ○ ○

132号の答え **しんじゅ**

132号の当選者様
 伊藤 厚子様 松田 美美子様
 玉西 弘子様 宮本 百代様
 林 眉美様

多数の応募者の中から厳正な抽選の結果5名の方がご当選されました。おめでとうございます。

ケアマネさん ヘルパーさん 募集

ケアランド各事業所
 0120-75-0309

住宅型有料老人ホーム
Silver Residence Johsai
 シルバーレジデンス 城西 (和歌山市北丁13)

住み慣れた街で自分らしく暮らせるお手伝いを...

入居者 募集中

満室まちが!!眺望を体感してください

お問い合わせ
 株和通 ナーシングホーム事業部
073-475-0310
 ■ご相談、内覧予約等お気軽にご連絡ください。

利用条件 原則として以下の条件を満たす方
 ●要介護認定1以上と認定された方(認知症の方も含まれます)
 ●入院による治療が必要でない方