



やさしい通信

発行日
平成28年
7月

そろそろ梅雨が明け、本格的な夏の訪れです。夏バテや夏風邪、熱中症など体調の崩しやすい季節です。職員の皆様も体調管理に十分に注意し、患者様や利用者様、お客様に素敵な笑顔で接していきましょう。

イベント紹介

★7月24日に老健施設トラストでは、夏祭りを行いました。利用者様、ご家族様に楽しい一日をお届けしたいと職員一丸となり準備しました。

今年のテーマは「昭和の夏祭り」です。会場となる7階フロアに飾る昭和の風景写真を壁の大きさまで引き伸ばす壁紙を作成し、8月6日より始まる仙台七夕の上杉商店街に飾る七夕飾りを一足早く利用者様にお見せ出来ればと、夏祭りまでの完成を目指しました。夏祭りをお知らせするポスターにも、職員の個性的なアイデアが現れており楽しいポスターになりました。当日はお神輿、浴衣コレクションもあり普段とは違う顔をした職員をご覧頂けたと思います。

★老健施設トラストと同日に4階病棟においても、七夕会を行いました。折り紙を用いた飾りを作ったり、花紙を使った大きな吹流しや紙コップを使った小さな吹流しを作ったりと患者様と一緒に飾りを作って準備を進めていました。



毎週水曜日と日曜日にお茶会を開催していますが、その時間での七夕会となりました。ご家族様や面会者様にも参加いただけました。

また簾を用いて七夕飾りが身近に感じられるようにエレベータ近くの壁にも七夕飾りがあります。患者様と一緒に作成した飾りを七夕会の際にぜひご覧ください。



夏の注意



★暑い夏は、基礎代謝が高まるのでタンパク質を多く消耗します。夏バテの原因としては、水分や栄養不足を始め強い疲労や睡眠不足、暑い室内での運動などで体力を消耗してしまうことなどがあげられます。もし夏バテになってしまったら、しっかりと栄養を摂り身体を休めることが大切です。体力が落ちているので、涼しく過ごせる環境で十分な休養を取りましょう。ただ、涼しくというと部屋を冷やしすぎる傾向があります。湿度が高くなると、より夏バテを起こしやすくなるので扇風機や除湿機なども上手く利用しましょう。窓越しに簾をかけたたり、打ち水をしたたりすることで体感温度を下げる事ができます。