

華やかな花と香りに魅せられて「感激！」  
2013 なかのバラまつりー中野市一本木公園ー



咲き誇る満開のバラ

「2013なかのバラまつり」が今年も中野市一本木公園にて開催されました。  
もえぎでは年間行事の一つとして、今年も6月12日～14日の3日間、利用者様とバラ公園散策に行ってきました。例年にならない早い梅雨入りで天気心配されましたが、3日間とも天気に恵まれ、楽しく散策することができました。  
園内には赤・白・黄・ピンク・色とりどりのバラが咲き誇り、利用者様はバラを觀賞されるだけでなく、花に触れ匂いをかがれたり、バラソフトを食べられたりして過

ぎされていました。散策に行かれた利用者様からは、「昔はうちにもこのバラがあったんだよ。懐かしいなあ」「楽しかった」「毎年賑やかに歩いていくね」などの声が聞かれました。  
また、毎年バラまつり実行委員会よりバラのアレンジフラワーをいただき、施設の中でもバラを楽しむことができました。  
3日間を通し、利用者様を始め私たちも楽しい時間を過ごすことができました。  
ご協力いただいたボランティアの皆様ありがとうございました。

今年も『グリーンカーテン』増殖中

今年も暑い暑い夏が到来しました。

西側の居室に直接太陽光は当たりませんが、テラスに反射した輻射熱が居室に入り込み、厳しい暑さを感じます。体調に影響しないように、少しでも涼が取れたらと思いゴーヤを植えてみました。



見事に成長した昨年のグリーンカーテン

第29回もえぎ家族の会



更衣動作の実演指導

6月22日(土)、もえぎを会場に「もえぎ家族の会」を開催しました。当日は予想されていた天気崩れもなく、20名程のご家族に出席を頂きました。誠にありがとうございました。

総会後は、各ブースに分かれて当施設の専門職員が移乗・排泄・更衣動作の介助方法の実演を行いました。皆熱心に聴き入り、職員にアドバイスを求められたりご家族同士での積極的な意見交換などが見られ、予定していた懇親会の時間を押ししてしまうほどの盛況でした。  
今後「もえぎ家族の会」が少しでもご本人・ご家族の生活の助力になれるように、もえぎとして支援させていただければと思います。また、職員にとってはこうした場でご家族と接することで、日々のような思いで介護に当たられているのかを伺い知る良い機会となりました。

# 熱中症にご注意ください!!

## 熱中症とは

熱中症とは、気温が高い状態で、体の中の水分や塩分などのバランスが崩れ、体温を調節する働きが悪くなって生じる病気です。時には死に至ることもあります。起きた時の正しい対処法や予防法を知っておれば、それほど怖がる病気ではありません。熱中症は、屋外で起るとは限らず、温度や湿度が高い屋内でも起こることもあります。また、高齢者は汗をかきにくい、暑さを感じにくい、体温を下げる働きが悪くなっているなどのために、特に熱中症になりやすいので注意が必要です。

## 熱中症の症状と対処法

軽度の熱中症が生じたら、めまい、立ちくらみ、筋肉のこむら返り、大量の発汗などが生じます。涼しい場所に移動し、水分と塩分を補給してください。中等度の熱中症では、さらに頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感などの症状が出てきます。この時はすぐに涼しい所に移動して、十分な水分や塩分をとり、体を冷やしてください。症状が良くならなければ医療機関を受診してください。重度の熱中症になれば、意識がなくなったり、呼びかけにうまく対応ができなくなったり、うまく歩けなくなったり、けいれんなどが見られます。このような時は救急車などすぐに医療機関を受診してください。救急車が来るまでの間は体を冷やしてください。

## 熱中症の予防

熱中症の予防は、まず、暑さを避けることです。屋外では帽子などをかぶり、できるだけ日陰を利用し、また、服装にも工夫をしてください。屋内では室温が28℃を超えないように温度調節を行ってください。次に、こまめな水分と塩分の補給が重要です。のどが渇かなくても大量の汗をかけば水分と塩分を補給してください。以上のようなことに注意して熱中症を予防し、今年の暑い夏を乗り切ってください。

## 体の冷やし方



首の横、わきの下、太もものつけ根など太い動脈が通っているところを、冷却剤などを当てて冷やしてください。

## ちょっとひと息、脳体操

## 5つのちがいを探してみよう



# もえぎでのリハビリ

当施設におけるリハビリテーションは、利用者様を中心にスタッフ全員が個々の専門性を活かし、実際の生活場面における活動を通して身体機能および精神機能の維持・向上を促すことを目標にしています。私たち作業療法士(2名)や理学療法士(4名)は、一般入所、短期入所、通所リハビリテーションの利用者様に対して、作業療法や理学療法など専門的なりハビリテーションを個別に提供しております。

■一般入所における個別リハビリテーション  
在宅復帰することを目標に、週2〜3回の頻度で実施しています。

■短期入所における個別リハビリテーション  
在宅生活の活動を維持することを基本とし、できるだけ機能向上を促すことを目標に週2〜3回実施しています。

■通所リハビリテーションにおける個別リハビリテーション

身体機能および精神機能の向上と増加している被介護保険者の多くの方にできるだけ利用していただくことを目標にしています。そのために、具体的な目標を決め、その目標が達成できるように実施しています。

リハビリテーションスタッフ数が少ないため、毎日実施することは困難ですが、集団体操や日常生活の活動の中で運動が習慣づけられればと思います。そして、利用者様の在宅生活の支援として少しでもお役にたてるように努力していきますので、よろしくお願いいたします。

## 行事予定

8月3日(土)	もえぎ祭り
8日(木)	もえぎ設立記念日
13日(火)	設立記念日特別献立
16日(金)	お盆ふるさと献立
8月21日(水)	流しそつめん(テイケア)
9月16日(月)	敬老の日特別献立
9月	敬老会
10月	運動会
10月	音楽会
11月	焼き芋大会

## ボランティアさん募集!!

### 編集後記

編集に関わった職員のほとんどにとって初めてのチャレンジでした。読みにくいところも有るかもしれませんが、次号に向け更に頑張ります。