

# いっしょふじ便り

vol.37  
H25年7月発行  
ケアハウスふじの郷



職

員

紹

介



副施設長  
沢田 芳一

この度ふじの郷の副施設長として勤めることになりました。前職場の特別養護老人ホームで培った経験を生かし、入居者の皆様により良い環境を提供できるように努力し、そして皆様が安心して暮らせるようなケアハウスの経営に努めてまいりますのでよろしくお願いたします。



(厨房) 店長  
馬場 真美

皆さんに喜んで頂ける食事を提供出来るよう努力してまいりますのでよろしくお願致します。



(厨房) 調理師  
福岡 隆一

みなさまに美味しい料理を提供出来るようにがんばります。

## 交流会

地域の中学校の生徒さんと交流会を行いました。普段おじいちゃん、おばあちゃんと接する機会のない生徒さんが多く初めは緊張されていましたが、純粋にゲームを楽しんでいるうちに緊張がとれ、笑顔が見られるようになりました。今後も交流会を行ってまいりますので一緒に楽しみましょう♪

### 宮田中学校の生徒さん



### 西部中学校の生徒さん



# お花見



春の行事お花見を毎年楽しみにされている方がたくさんおられます。今年は風が強く肌寒い日でしたが、十九名の方が参加されました。

4月3日(水)



4月30日(火)

# 藤まつり



曼陀羅寺公園で開催されている藤まつりに行ってきました。公園内を散策すると藤の花が見ごとに咲いている箇所がありました。公園ステージでは催し物で一般参加の方のカラオケが行われていました♪



5月23日(木)

# 花フェスタ



岐阜県可児市にあります花フェスタ記念公園に行ってきました。バラ祭りが開催中で、普段はなかなか見ることのない色や品種のバラが綺麗に咲いていました。



# あじさい



江南市村久野にあります音楽寺へあじさいを見に行ってきました。あいにくの雨となってしまうましたが、雨に滴るあじさいも風情が魅力的でした。



6月21日(金)

# 脳梗塞は夏が危ない！

脳梗塞は夏に多いということをご存知でしょうか。

従来、脳梗塞や脳出血などは、血圧が上昇しやすい冬に多い病気として知られていました。ところが国立循環器病センターの調査によると、脳梗塞に限っては夏のほうが多いことがわかっています。

(2004年に日本脳卒中学会で発表)

主な原因は、**脱水症状**です！



夏は汗をかくため、気付かないうちに体内の水分が不足がちになります。そうすると血液の流れが悪化し、血管が詰まりやすくなるのです。

☆ **上手な水分補給の仕方**

“**予防には水分補給が大切です！**”

★汗をかいていなくても、**早め早めに、こまめに水分補給を行う**

(水分を摂取しても、からだ全体に浸透するには15～20分程度かかる為)

★汗をたくさんかくときは、**普通の水よりも、スポーツドリンクを飲む**

(からだへの吸収が速いことと、汗と一緒に消耗した塩分などのミネラル補給にも役立つ為)

★**室内にいるときも、時々お茶などを飲む**

(エアコンの効いた室内は乾燥していて、常にからだから少しずつ水分が奪われている為)

★**睡眠の前後にも水を1杯飲む**

(眠っている間に平均するとコップ1杯程度(200cc)の汗をかく為)

(眠っているときは一般に血圧が低下するため、血液の流れが遅くなり血栓ができやすい為)

(起床する前後から血圧が上昇すると同時に、血液が固まりやすくなる為)

これらの条件が重なるため、**夏の脳梗塞は睡眠中から起床後の時間帯にかけて、発症のリスクが高くなります。**



**脱水症状に気付くサイン**

◇ トイレに行ったとき尿の色が濃くなっている

**脳梗塞を起こす前触れである可能性が高い一過性の症状**

▼ 片方の手に急に力が入らなくなり、はしやペンなどを落とす

▼ 片方の手や足がしびれたり、感覚がなくなる

▼ 片方の目が見えなくなり、視野が欠ける

▼ 足元がふらついたり、めまいが起こる

脱水症状にならないためには、意識的に水を飲む習慣をつけておくのがおすすめです。まだまだ暑い日が続きますが、夏バテをしないよう乗り切りましょう！

# 主な行事

# ♪ 作品展 ♪

牛乳パックの小物入れ



ハートのにおい袋作り



4°ヨ-テスワツ子のストラップ



折り紙クラブ (あさがお)



こいのぼり作り



手作りおせちや  
(折り紙ママ)



カーネーション作り



折り紙クラブ  
(おはな)



バックチャーム作り

## 今後の行事予定

7月 おやつの日・盆踊り練習会・夏祭り・折り紙クラブ  
西部中交流会・外食ツア-「味慎」・歯の健康教室

