



4月の様子です。桜がとてもきれいでした。
これから暖かい日が増えてくるので、たくさん
外に出掛けて行きたいと思います！！

《新しい職員が加わりました！！》

隣接する『リハビリスタジオなるぞの森』で
健康運動指導員として力を発揮してきた、
とっても若い職員さんです（^^）
これからよろしくをお願いします！！



いきいき

NO.10 平成29年5月 だより

あわら複合ケアサービス

TEL 0776-77-2282

あわら市二面2丁目 302 番地

4月の風景

★お花見★

金津のレンゴーに行きました
いいお天気だし、桜も満開で皆さんテン
ションが上がっていました！！
帰りに馴染みの人形焼き屋さんにも寄
りました



歯がなくても 義歯を正しく使って転倒・骨折リスクを減らしましょう！ ①

義歯を正しく使うと要介護状態になるのを防ぎ、健康寿命を延ばせる可能性が出てきました。
義歯について、ご家族の方が正しい知識を身につけることでできることを考えましょう。



* どうして義歯を正しく使っていないと転倒・骨折のリスクが高まるの？

→歯が失われると、咀嚼筋から出ている頭部のバランスを司る神経伝達が減ってしまいます。するとあごの位置や頭部が不安定になって体のバランスが取りづらくなり、転倒に繋がりがやすくなります。

<日常的な視点として>



頭部を支えて立つ・歩く、というだけのことにも歯の状態が関係していることを念頭におきながら、歯を失っても適切に義歯を使うようにするとよいですね。



4月の風景

★体操★

★花の水やり★



★出前ランチ★



★レクリエーション★



熱中症に注意しましょう ~その1~

暑い日が増えてくると心配なのが熱中症。実は、熱中症患者のおよそ半数が65歳以上の高齢者です。日中の炎天下だけではなく、室内でも、夜でも多く発生しています。ご家族の皆様も、いつでも起こる危険があると思って日頃から注意をし、積極的に声をかけてあげてください。

看護師より



◎なぜ高齢者は熱中症になりやすいの？

1. 体内の水分不足

体の中の水分量が若者と比べると低いため、脱水症状になりやすくなっています。また、体の老廃物を排出する際に、たくさんの尿を必要とします。



2. 暑さを感じにくい

暑さや喉の渇きを感じにくくなるなど、体が出しているSOS信号に気づきにくくなっています。

3. 暑さに対する調整機能の低下

高齢者は体温調節機能が低下しているため、体に熱が溜まりやすくなります。暑い時には若者よりも循環系への負担が大きくなります。



4. 頑固・無理をする

『周りに迷惑を掛けたくない』『体が冷えるのが嫌』『夏は暑いものだ。多少は我慢』など、ついつい無理をしたり、自分の生活スタイルを変えないことがあります。しかし、体が加齢で変化しているように、真夏日や熱帯夜の増加など、以前より夏は暑くなっています。今までと同じ夏の過ごし方では対処しきれないことを理解する必要があります。

次回は熱中症対策 屋内編・・・

★あわら複合ケアサービスの精神★

理念
目標

私たちはいつもあなたのそばにいます

- ① 自宅での介護を希望されるご家族様を応援します
- ② 日常生活でできる活動を通して筋力低下を防ぎ、脳の活性化を図ります
- ③ 地域に密着したサービスを提供します