介護老人保健施設　長寿苑

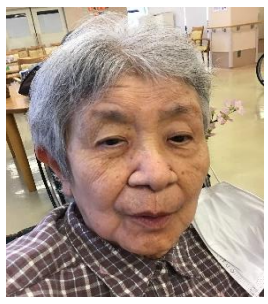
2022年5月１日発行

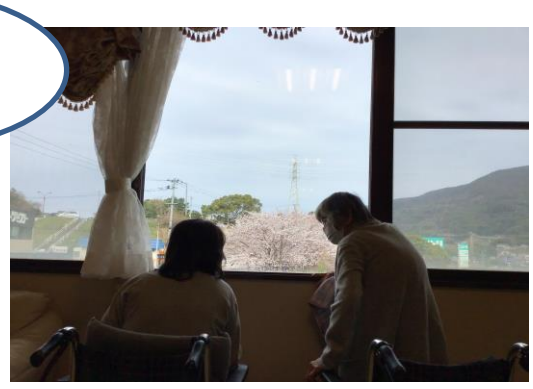
広報紙　いきいき

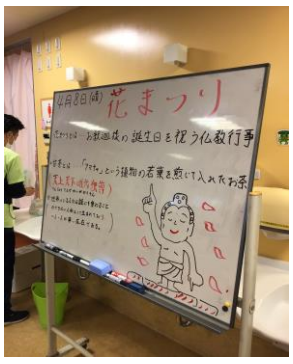
2022年
5月号

桜満開！

４月初旬、待ちに待った桜の季節がやって来ました！長寿苑は目の前に桜の木があるという贅沢な環境です(*^^*)利用者様も美しい桜に誘われて窓際のおしゃべりに花が咲きます✿気持ちの良い春風とともに散りゆく桜も美しく、咲き始めから咲き終わりまで私たちを楽しませてくれました。桜さんありがとう！

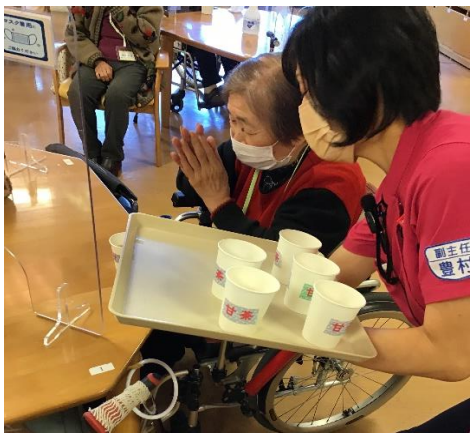






お釈迦様のお誕生日

４月８日はお釈迦様のお誕生日『花まつり』です。利用者様と一緒に花まつりの由来を勉強したあと、花祭りに欠かせない甘茶を飲みました。「昔お寺で飲んでた～」と懐かしむ声が聞かれ、飲まれた後は仮装したスタッフと一緒にダンスを踊ってとても賑わいました(^^)「過去は追ってはならない、未来は待ってはならない。ただ現在の一瞬だけを、強くいきねばならない。」お釈迦様の教えがとても心に残りました。



徐々に気温も高くなり、過ごしやすい季節となりました。高齢者においては、熱中症になるリスクが高いとされています。熱中症リスクが高い理由や、対策についてお知らせします。夏本番を迎える前に、体づくりに努めましょう。

高齢者が熱中症になりやすい
高い理由は？
① 暑さを感じにくい
② 体内の水分量が少ない
③ のどの渇きを感じにくい
④ 我慢・無理をしてしまう

熱中症対策はどうしたらいいの？
① 室内を涼しくする　扇風機等の活用
② こまめな水分補給・適度な塩分摂取を心がける
③ しっかりと食事を摂り、日々の体調管理を整える
④ 気温に合った服装での外出を行う

長寿苑では利用者様の水分提供に水分と電解質をスムーズに補給できるイオン飲料を取り入れています。りんごやもも、ラムネなどいろんな味が楽しめ利用者様にも好評です。おいしくたのしく熱中症予防に取り組んでいます。
熱中症になると、熱失神、熱けいれん、熱疲労等の症状が出現し、重症化の危険もあります。無理をせず、必要に応じて医療機関を受診しましょう。

社会医療法人財団　白十字会　介護老人保健施設　長寿苑　https://hakujyujikai.or.jp/tjn/
〒857-1151　佐世保市日宇町２８３５番地　ＴＥＬ：0956-32-3800　ＦＡＸ：0956-32-6838