

# 菖蒲苑だより



夏号(Vol.44) H27.8.10

編集・発行 / デイサービスセンター菖蒲苑  
〒861-0515 熊本県山鹿市昭和町601番地  
TEL 0968-42-1950 FAX 0968-42-1951



★願いを込めて★  
★七夕飾り★

天然温泉 お肌もスベスベ

リハビリも充実 元気モリモリ

土日祝日 利用できます



脳トレ.com

第2回

☆前回から始めました脳トレのコーナー。パズルやちょっとしたクイズを解いて楽しく脳トレを！今回は間違い探し。しっかり探してください！ではどうぞ！間違いは何個ある？

問、左右の絵には違うところが5つあります。どこでしょうか？



答え、①船のへさきの書ひも、②恵比寿の帽子、③舟天の鼻、④舟天の髪型、⑤州柱の先端

「脳トレ.com」より抜粋

☆菖蒲苑☆  
新しい職員の紹介☆



看護職員  
酒井 佐代子

☆菖蒲苑☆職員の挨拶☆



生活相談員  
佐々木 香織



生活相談員  
橋口 慎

7月よりお世話になります。看護師の酒井です。デイサービスでの勤務は初めてですが頑張りたいと思います。宜しくお願い致します。

皆さん、こんにちは。この度結婚し、今年の秋には出産を控えております。"産休"という形をとらせて頂き、また菖蒲苑へ復帰する予定です。元気な子供を産んで元気な姿で皆様へお会い出来るのを楽しみにしております。時々、遊びに来ますのでその時はたくさんお話ししましょうね☆

菖蒲苑の介護職員として勤務し、早6年程となりました。利用者の皆様には色々とお世話になり、沢山の事を学ばせて頂きましたが7月いっぱいをもって三森病院へ異動となりました。皆様と一緒に過ごす事が出来るととても楽しい毎日でした。身体には気をつけて下さい。また、時間を見つけて遊びに来ます。

☆☆編集後記☆☆ 8月から新入社員が入り、菖蒲苑もますますにぎわいますよ♪次回ご挨拶致します。

# 熱中症とは!?



三森循環器科・呼吸器科  
病院  
副院長 三森 佳子

運動や暑熱からおこる身体の障害です。発汗により体の水分・塩分が失われ、めまい、立ちくらみ、頭痛、筋肉痛、こむらえりなどの症状が出現します。深部体温が上昇し、発熱をきたすような場合は重篤化することもあり、医療機関への受診をお勧めします。熱中症は暑さに慣れていない時期に多くなる傾向にあります。梅雨明けで急に暑くなったこの時期、特に注意が必要です。

## 高齢者の熱中症対策

高齢者の熱中症が重篤化しやすい理由として3つのことが挙げられます。

### 1.暑さに対する皮膚の温度感受性の低下

暑さを感知すると、皮膚血流量や発汗量が増え、体温を下げようとする体の働きが発動します。このセンサーが鈍くなると発動が遅れ、体内に熱がこもりやすくなります。部屋に「温度計」を置き、こまめに室内温度をチェックしましょう。室温は28℃前後が望ましいとされています。

### 2.熱放射能力の低下

年齢とともに汗をかきにくくなり、体に熱がたまりにくくなる傾向がみられます。日頃から、汗をかくような適度な運動を心がけて行うようにすると、猛暑の熱中症対策にもなります。ただし、運動前後は十分な水分摂取を行い、決して無理をしないようにしましょう。暑い日は、運動の後シャワーやクーラーなどで適切に体を冷やし、熱がこもらないようにしてください。

### 3.体液量の低下

高齢者は若年者より体液量が少ないため、同程度の発汗で脱水状態になり、回復が遅れます。のどの渇きを感じにくいということも重篤化する一因です。



三森循環器科・呼吸器科病院  
管理栄養士  
橋本 聡美

### 【トマト】

- ・体を冷やし、のどの渇きを止める作用があります
- ・消化を助け食欲を回復してくれます
- ・肝臓の働きを助け、老化防止や美肌づくりに有効です
- ☆きゅうりとの食べ合わせに注意!!
- ビタミンCを壊す作用を持つきゅうりと合わせるときは、酢も一緒に。その作用が弱まります。
- ※ミニトマト 甘みが強く、味が濃い。トマトと同じ効能が期待できます。
- ※トマトケチャップ 甘酸っぱく食欲を増進させる働きがあります。



### 【南瓜】

- ・体を温め、疲労を回復します
- ・ベータカロテンをはじめ、ビタミンを豊富に含み、美肌づくりに欠かせません
- ・胃痛や便秘を改善してくれます
- ☆皮はむかないで食べましょう
- ベーターカロテンは皮に多く含まれるので、皮はむかずに煮物などにして食べるのがおすすめです。



## 菖蒲見物・小栗郷買い物

6月15日~21日の1週間は菖蒲見物及び小栗郷で買い物をしました。あいにくの雨続きで、間近で花を見れる機会は少なかったですが、小栗郷ではゆっくりと過ごせたかと思います。



兄弟でハイチーズ♪

小栗郷の方に頂いたばいた~!!

## 手工芸作品

苑では、様々な手工芸を行っております。ホール内は素敵な作品が沢山あふれています☆☆手先を使う手工芸は、脳活性に良いですよ☆☆



ぶどう

七夕

花火!

あじさい

皆さんとても良い手指のリハビリになると意欲的に取り組まれています!!