

夏本番！熱中症にご注意を！

● 熱中症ってどんな病気？

熱中症とは、体温が上がり、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節機能が働かなくなったりして、体温の上昇やめまい、けいれん、頭痛などのさまざまな症状を起こす病気のことです。乳幼児や高齢者は、熱中症を起こしやすいもの。暑い日や湿度の高い日には特に気をつけましょう。



● 熱中症を予防する4つの方法



②暑さを避ける

外出時にはなるべく日陰を歩く、帽子や日傘を使うなど。家の中では、ブラインドやすだれで直射日光を遮る、扇風機やエアコンで室温・湿度を調整してください。

③服装を工夫

理想は、外からの熱の吸収を抑え、体内の熱をスムーズに逃がす服装。素材は、吸収性や通気性の高い綿や麻などがいいでしょう。また、熱がこもらないように、襟ぐりや袖口があいたデザインもおすすめです。

①こまめな水分補給

暑い日には知らず知らずのうちに汗をかき、体内の水分が失われているもの。のどが渇く前からこまめに水分を補給しましょう。ただし、コーヒーや緑茶などのカフェインが多く含まれている飲み物、アルコール類は利尿作用があるので適しません。

④暑さに備えた体作り

ウォーキングやランニングなどの運動で汗をかく習慣を身につけることも予防法です。日頃から暑さに身体を慣らしておきましょう。

f フェイスブックページ

おざきクリニックの日々の取り組みや、病気の予防方法など定期的に公式フェイスブックページでご紹介しています。フェイスブックにログインして「おざきホームケアクリニック」で検索してください。

編集後記

第2号は、いかがでしたでしょうか。ご感想など、ぜひお聞かせください！また「こんな特集がいいな！」というトピックがございましたら、ぜひ教えてください。第3号は10月1日発行予定です！

おざき だより

医療法人 人昭会
おざきホームケアクリニックの
情報まんさい ニュースレター

vol.02 2019
Summer



尾崎院長

トピック



トピック



おざきだより vol.02 発行日：2019年7月1日

発行元：医療法人 人昭会 おざきホームケアクリニック
住所：大分県由布市 庄内町庄内原 8 2 8 - 1
TEL：097-582-0013 FAX：097-582-2210



暑い夏がやってきます。体調管理にお気をつけください。おざきだより第2号は、当院が運営している小規模多機能型居宅介護『玲音（れのん）』の特集と熱中症予防をお届けします。

玲音(れのん)ってどんな施設なの？施設内の様子は？大特集！

おさきホームケアクリニックの道を挟んですぐ近くに、当法人が運営している「小規模多機能型居宅介護 玲音(れのん)」があります。「ふつうの介護施設とどう違うの？」などの質問をよく伺いますので、今回は玲音のことを、皆さんに知っていただくために、介護士の岩田さんと鷲尾さんのご案内します！



●ご利用いただける方

- ・介護認定を受けられている方
- ・由布市内にお住まいの方



元気全開!!



介護士
いわた ゆか
岩田由香

コメント 明るく楽しく元気よくがモットーです。みなさん、お気軽にお声がけください！

趣味 パラやチェッカーベリーを育てることにハマっています。(^^)



Q. どんな介護施設なの？

A. 一人一人に理想的なケアを実現する場所です。

介護が必要になっても、住み慣れた家、地域で安心して生活できるように、必要に応じて、『通い』を中心に『泊まり』『訪問』を組み合わせ利用できる在宅介護サービス施設です。安心して自分の家で生活する事ができる『理想的なケア』を実現していきます。24時間・365日、切れ目なく皆様の暮らしを支える施設です。

院長の思い 玲音の『玲』の意味は“清く透き通って澄んだ音色”です。『玲音』はそんなやさしい音色でいっぱいになれるような空間を目指しています。医療のサポートは『おさきホームケアクリニック』で、暮らしのサポートは『玲音』で、両面でしっかりと地域の皆様をサポートいたします。



和室



ベッドの部屋



廊下



れのん祭り (子供神楽の様子)

Q. 施設内はどんな感じ？

A. 白と木目を基調とした明るく落ち着いた室内です。

トイレには全て手すりがついており、お風呂は座って入浴できる設備もあります。和室は2部屋、ベッドのお部屋は6部屋です。毎年春には『れのん祭り』を開催して、地域の皆さまをお招きし、子供神楽やカラオケ大会などで盛り上がっています。「あなたと一緒に、あなたの安心できる暮らしのお手伝いをしていきたい」それが「玲音」の素直な想いです。



介護士
わしお
鷲尾あけみ

笑顔で
にっこり!

コメント 地域に根付いた施設を目指しています。ご遠慮なく、お気軽にお立ち寄りください。

趣味 F1が好きで鈴鹿サーキットに観戦にも行きました！(^^)

