



## 地域子供みこしがやってきました!!



8月4日に舞松原地域の催しで子供みこしが行われうたしに訪問されました。子供たちのハッピー姿と立派なみこしに利用者様達も心躍る表情をされており、中には手を叩いて応援される方もみられました。

お費金を子供たちがお願いすると、うたしで準備した硬貨を利用者様はうれしそうに費金箱に入れていました。

先月の夏祭りに引き続き地域の子ども達との交流は、普段あまり積極的でない方も子ども達を見ると声を掛けたり、手伝いをされたりと終始笑顔でした。

これからも地域の皆様との交流を深め利用者様の社会参加につながる様支援していきます。

介護福祉士：石井 沙織



## うたしとの約束、家に帰ったらすること

### 「エアコン ON・手洗い・うがい・水分補給」



2018年の夏は記録的な暑さで福岡県内でも35度以上を観測した地域もあり、熱中症に関するニュースも多くありました。高齢者の方は、体内の水分不足や暑さに対する調節機能の低下、また喉の渇きを感じにくく、トイレに行きたくないから等の理由で意図的に水分を摂らなかつたりされる方もおり、熱中症になりやすいとされています。

うたしでは利用者様が自宅で熱中症にならない為にも、活動やリハビリ、健康教室を開き熱中症について皆様と共に勉強してきました。

特に水分摂取についてはスタッフ一同取り組んでいます。

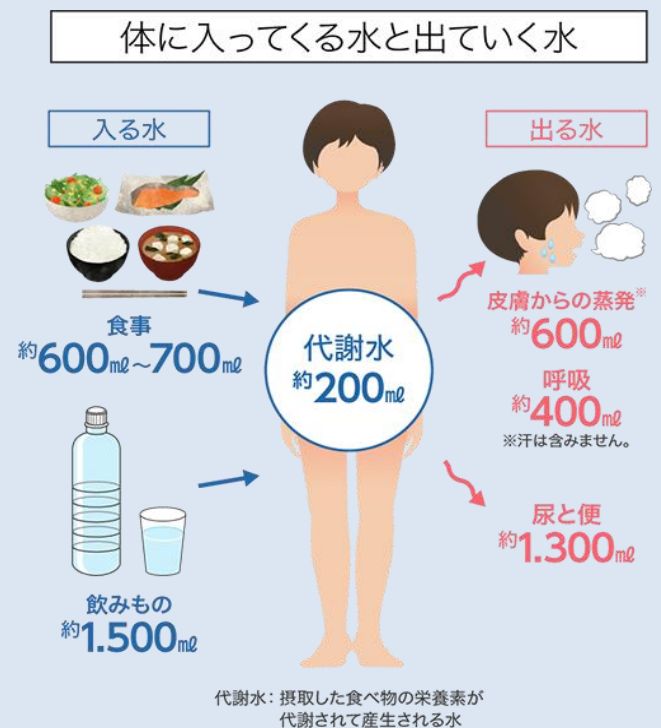
朝うたしに到着して1杯、体操終了後1杯、入浴前後1杯と飲んでいただくよう促しており、また、特に水分摂取が必要な方にはスポーツドリンクも飲んで頂いております。

高齢者における1日に必要な水分量として、1000~1500mlと言われておりますが、体調や環境の変化によっては、より多くの水分補給が必要となります。

うたしに来所された時だけでなく、ご自宅での水分補給も重要になってきます。

今後も熱中症予防への取組は継続し、利用者様ご自身で健康管理が出来るよう支援していきます。

看護師：別頭 杏彌



←ホームページはコチラ  
<http://www.utashi-day.com>  
フェイスブックはコチラ→



※ホームページやフェイスブックからもうたしの情報を配信しております。ぜひご覧ください。