

長寿荘だより

施設理念： 楽しく・やさしく・共に

発行所 社会福祉法人伸生福祉会

(介護老人福祉施設・居宅介護支援事業所)

特別養護老人ホーム長寿荘

(通所介護)

けやきデイサービスセンター

〒975-0011 福島県南相馬市原町区小川町 409 番地

Tel0244(24)1677・Fax0244(24)1811

<http://tyoujususou.jp/>

「長寿荘コロナに負けない人生100年時代」

長寿荘関係機関・団体並びに家族会の皆様方、2020 残暑お見舞い申し上げます。

新型コロナウイルス感染の拡大を受け、歴史と伝統ある長寿荘盆踊り大会が中止となり、誠に残念の極みであります。来年の盆踊り大会は、是非とも実現されるのを心から願うものです。

毎日ニュースを見れば、新型コロナウイルス関連の話題ばかり。毎日更新される感染者の数を見るたびに、気持ちが揺さぶられます。

新型コロナウイルスという未知なるウイルスで人々の生活を一変させてしまい、第二波、第三波を恐れながら不安や心配が絶えない状況です。

このような実態から、コロナの影響により大きな試練と打撃を受け、一人ひとりの意識や価値観において、自問自答を余儀なくされ、これからの社会のあり方や、新しい生き方も模索されています。

長寿荘におきましては、施設入所者・職員共々、コロナウイルスに負けない、心と身体をつくり出すことに日々心掛け、検温・手指消毒・マスクの着用など、予防対策の

徹底と、「3つの密」を避ける新しい生活様式の定着を図っています。

については、コロナ禍に向き合い感染リスクを抱えての施設運営の事業を継続し、地域の福祉マインドを担う、老人福祉施設としての役割と使命を果たして参ります。

長寿荘入所者の皆様は、ウイルスに勝つ免疫力を高める暮らしを確保しながら、この大変な時期を乗り越えた先に、きっと素晴らしい未来へとつながる、人生100年時代を思う存分全うされるのを、心から切に願うものです。

令和2年8月吉日

長寿荘施設長 志賀 敏伯

七夕祭り・お楽しみ会

七夕祭り、お楽しみ会を開催しました。かき氷、わたあめ、たこ焼きを食べてお祭り気分を楽しみました。「おいしい！」の声がたくさん聞かれました。



いちご味

美味し
い！！



メロン味
で！！



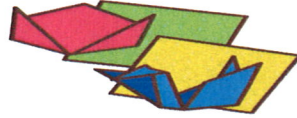
真野漁港、鳥崎海岸へドライブに行ってきました。



寄付・寄贈

月/日	寄贈者	品名
4/24	柚原 トモ子様	タオル 140 枚
5/19	聖学院さくらの会様	鉢花(紫陽花ほか) 11 鉢
6/9	聖愛こども園児様	花束 10 束
6/24	加田 薫子様	折り紙セット

月/日	寄付者	備考
4/24	澤 清孝様	寄付金
5/7	新谷 保幸様	新谷活子様のご遺志金として
6/12	戸浪 美恵子様	戸浪トシイ様のご遺志金として
7/21	富田 功様	富田布子様のご遺志金として



熱中症・熱射病・脱水症に

こころの豆知識

原因

水分と塩分の不足が原因!?

夏は、気温と共に体温も上昇するので、身体には発汗によって体温を下げようとします。その汗には、水分だけではなく塩分も含まれており、この両方が失われることで脱水症になり、脱水症を放っておくと、熱中症・熱射病へと症状が移行していきます。

症状

頭痛・吐気・体のダルさ・体に力が入らない・集中力や判断力の低下などがあります。重症では、意識障害・けいれん・体温が40℃を超える高熱などがあります。

治療法・予防

涼しい環境と冷却

・風通しの良い日陰で休むことやクーラー等を活用して、適度な気温・湿度を保つ。皮膚に水をかけうちわなどで仰ぎ身体を冷やすのも方法の一つです。水分だけではなく塩分補給も行いましょう。緑茶やウーロン茶等に含まれるカフェインは、利尿作用がある為、要注意です。



日頃から、こまめな水分補給を

することが、予防には大切です!!



夏バテ予防の食事とは?

夏バテとは?

「体がだるい」「食欲がない」「疲れやすい」「寝不足」等と言った夏の暑さによる体調不良の総称です。私たちの体は、真夏の室内外の温度差を繰り返して感じることで自律神経の働きが乱れて、発汗による水分やミネラル不足、寝苦しさによる寝不足も夏バテの原因になります。

夏バテを予防するにはどんな食事を摂れば良い!?

夏は、のどごしの良い「そうめん」や「冷麺」を食べる機会が多くなり、炭水化物に偏りがちです。夏バテを予防する為には、不足しやすいタンパク質やビタミン・ミネラルなどを意識して摂ることが必要です。肉や魚、卵、大豆製品などのタンパク質の多い食材やビタミンやミネラルを多く含む野菜を毎日取り入れましょう!

ビタミンの中でも特に注目して摂りたい栄養素は、ビタミンB群。中でも糖質を代謝し、エネルギーに変換してくれるビタミンB1は疲労回復に欠かせません。ビタミンB1が豊富な食材は、鰹や豚肉です。ビタミンB1に限らず栄養素の高い食材を取り入れましょう!! トマト・枝豆・モロヘイヤ・ゴーヤ・パプリカなどの旬の野菜は、ビタミンやミネラルが豊富です。また、食欲増進効果の期待できる香辛料や香味野菜を取り入れると良いでしょう。カレー粉、にんにく、「シショウ、ワサビ、シソの葉、生姜などもうまく活用して食欲増進に役立てます。

体を冷やし過ぎずなごころち栄養バランスの整った食事に心がけて暑い夏を乗り切りましょう!





連日の猛暑が続く中、ユニットの皆さんは、栽培している野菜を収穫したり、かき氷を食べたいとこの夏を元気に過ごされています。

