



「プラザイムス」は、患者様、ご家族のみなさまに院内やIMSグループの医療活動、病気に関する情報をお伝えするコミュニケーションペーパーです。

# ♪ 縁日開催 ♪



6月22日、23日と2日間にわたり、行事委員主催の縁日が開催されました。今回は外のピロティで予定されていましたが、あいにくの冷たい雨の為、2階のカフェテリアでの開催となりました。



参加された皆様は、出来立てラーメン、甘いワッフル、甘いジュースを堪能していらっしゃいました。



ゲームコーナーでは、的当て・輪投げを行いました。童心に返り夢中になって何度も何度も挑戦する利用者様がいらっしゃいました。また、白熱した得点争いが繰り広げられ、ご自身でたたき出した最高得点を、またご自身で塗り替え、満面の笑みで喜ばれる姿が印象的でした。

次回は7月6日、7日に流しそうめんが予定されています。皆の願いを書いた短冊と皆様がりハビリの一環で制作した飾りを笹に飾ります。皆様の願いがお空に届きます様に・・・ 看護師 山岸 まゆみ

## 作品作り (3階フロア)

3階では昼食後からおやつ前までの自由時間に、レクリエーションと作業療法を兼ねて、花づくりをしています。薄い色紙を職員が何枚も重ねてホッチキスで止め、利用者様が1枚1枚ゆっくりと広げて花の形に作ります。出来た花を集めて糊付けし、1本の満開の桜の木が出来ました。うまく広げられない方は他の方に手伝ってもらいながら、みんなでコツコツと作業を進めています。

手先を使う訓練として楽しみながら参加され、笑顔が多く見られました。 介護福祉士 渡辺 寛子



# 栄養科とっておきレシピ

## 7月 熱中症予防は、正しい知識から♡

今月は料理レシピではありませんが、熱中症予防についてご紹介します！！

近年、日常生活の中で増加しているのが熱中症です。重症化すると生命も脅かす恐ろしい病気ですが、正しい知識を持って適切な処置をすることで、予防することができます。

そもそも熱中症とは？

人間の身体には、体温調整機能が備わっています。常に体内で熱を作り出している一方、自律神経を介して血液や発汗を調節し、適度な体温を保っています。しかし、気温や湿度が高い、風が弱い、日差しが強いなどの環境下で体温調整機能に乱れが生じ、体内の水分やナトリウムのバランスが崩れ、様々な障害が起きることがあります。これを熱中症といいます。

体を感じる危険信号には、めまい、吐き気、ズキンズキンとする頭痛、皮膚が赤く・熱く・乾いている状態、汗をかかない、極端に高い体温、意識の混濁や消失などがあります。こうした症状は、身体の水分と塩分が失われ、末梢の血液循環が悪くなり、極度の脱水症状に向かうことで現れてきます。進行すると多機能不全を起こし、死に至ることもあります。



### 熱中症の予防法

1. 暑さを避ける
2. こまめに電解質の入ったスポーツドリンクなどを補給する
3. 体調や体質、生活習慣に気を配る
4. スポーツなどを行う場合には、責任者が全員の健康状態、欠食の有無を確認し、定期的に水分補給を行う。



#### 夏に体調を崩さない為の5か条

1. 規則的な生活をする
2. 冷たいものの飲食はほどほどに
3. 適度な運動をする
4. ストレスをためない
5. しっかり睡眠時間をとる

管理栄養士 鈴木真美

## 保険証ご提出のお願い

平成30年度分の介護保険負担割合証及び、介護保険負担限度額認定証の有効期間が7月31日となっております。新しい保険証がご自宅へ届きましたら、当施設へご提出下さいますようお願い申し上げます。



## 7月行事行いました！

・流しそうめん

7月6日(土)

…デイケア・4階フロア

7月7日(日)

…3・5階フロア

来月号でご紹介します。



【編集後記】はじめとはっきりしない天気が続いています。徐々に気温も上昇し、夏が近づいていますね。食欲もなくなり体力も低下する時期です。素麺など食べがちですが、バランスよい食事をしっかりとって、夏に備えていきましょう！

ウエストケアセンター広報委員会一同

発行元 介護老人保健施設ウエストケアセンター

発行年月日 令和元年七月八日

〒192-0151 東京都八王子市上川町 2135

TEL:042(654)5511

Fax:042(654)7716

<http://www.ims.gr.jp/west-hp/>

# 介護体験塾開催 in 上川口小学校

6月5日、上川口小学校の5.6年生に向けて、ウエストケアセンター介護体験塾を実施しました。

介護体験塾とは、地域の子供達にも地域包括ケアの一員として介護に参加・協力・興味を持ってもらうために、座学・体験・触れ合いを実施する地域交流・貢献活動として、地域のさまざまな事業所にも協力して頂きながら昨年度より実施しています。



今回は、その中の介護体験として①認知症サポーター研修、②食事体験、③ベッド体験、④入浴体験を行いました。

この体験塾を通じて、地域の子供たちが少しでも介護に興味を持ってもらえるよう、今後も活動を継続していきたいと思ひます。

6月21日には、実際にウエストケアセンターに來所して、入所者さまと触れ合っ頂きました。來月号でご紹介させて頂きたいと思ひます。

事務長 川村 亮太



## 『リリース』大正琴演奏会

6月27日の昼下がり、素敵な音色が聴こえてきました。『リリース』の皆様による大正琴の演奏です。

まずは『青い山脈』。皆様よくご存じの曲で、自然と歌声が聴こえてきます。その後も『りんごの唄』『好きになった人』等、演奏が続きます。アンコールで再び『星影のワルツ』が始まりました。普段は横になって休まれる利用者様も『もっと聴いていたい』と最後まで参加され、笑顔が溢れる演奏会となりました。

介護福祉士 島 真砂美



# 通所リハビリテーション外出評価報告

通所リハビリテーションでは、リハビリマネジメント加算算定に伴い、必要に応じて外出評価を行う場合がございます。八王子市による『高尾山チャレンジ!』に参加された事例を掲載させて頂きましたが、他にもリハビリ室廊下にて掲示しております。ぜひご覧ください。

ITABASHI MEDICAL SYSTEM

vol.19

## リハマネ活動レポート

### 高尾山山頂へチャレンジ!!

病前は登山を趣味としていたBさん。意欲をなくしていた時、八王子市の「高尾山元気チャレンジ!」へ参加。しかし、長く続く階段が大変で薬王院で断念。今回、目標とした高尾山へ再チャレンジしてきました!!

#### 問題点①坂道・階段が苦手

左半身の身体失認と運動麻痺があり、また注意を持続させることが苦手なBさん。ただ歩くだけではなく課題を与え、注意・記憶をしながら歩行訓練を行いました。薬王院から山頂までは長い階段や不規則な段差、急な坂などがありましたが、声掛けをしながらしっかり注意ができ、つまづき等なく登ることができました!

#### 問題点②意欲の低下

意欲がわかず、何をしたいのかわからなかったBさん。前回「高尾山元気チャレンジ!」に参加し、「次回は山頂まで力をつけて登りたい!」と具体的な目標をたて意欲的にリハビリを続けてきました。目標を持つことで自主トレに力が入り過ぎ、頑張りすぎてしまう所があった為、セラピストにより運動量の管理を行いました。

今回は前回と同じ時間で高尾山山頂まで登りることができました。「ここまで来るのに5年もかかりました。自信がついてきたのでまた新たな目標を見つけたい!」と話されていました。

