

e-care 通信



vol.122
2021年7月

Cover Sweets



ビーネンシュティヒ
Bienenstich

ドイツ語で「ハチの一刺し」を意味するドイツのお菓子。甘いイースト生地にはバニラカスタード・バター・クリーム・生クリームが挟んであり、上にはキャラメリゼされたアーモンドがトッピングされている。名前の由来は諸説あり、この菓子を発明した職人がケーキに誘われたハチに刺されたという言い伝えなどがある。

デイサービス中壘

夏に向けて朝顔の種を植えました。咲くのが楽しみですね♪



フローレンス富士の郷

施設前で育てている野菜が成長してきたので、

キュウリを収穫しました。
瑞々しくておいしそう！



りなの森

施設の畑で育てていたジャガイモが立派に育ったので、みんなで一緒に収穫しました。

一つひとつが大きくて、掘り出すたびにびっくり！どうやって食べましょうか・・・？



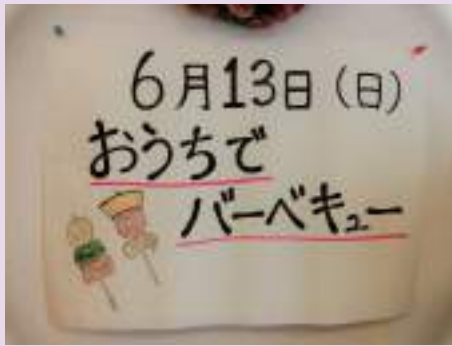
フローレンス川島田

イベントを開催しました！
新入社員が中心となって進行。
パネルシアターを上演し、おやつを召し上がっていただきました。

おやつのゼリーやプリンにクリームやフルーツをトッピングしていただくと、思い思いのアレンジを楽しんでいました。



グループホームイー・ケア座間



今年も感染症対策のため、室内でのバーベキューを開催しました。



まずは協力しながら準備します。おにぎりを握って、肉や野菜を焼いて・・・



とっても美味しそうに出来上がりました。

皆で一緒にいただきます！

デザートはプリンでした。

食後に感想をお聞きすると、「ぜ～んぶ美味しかった！」と大満足の様子。



来年こそは、外で大人数で開催したいですね。

新入社員紹介

フローレンス新富士



富士市のフローレンス新富士には今年、2名の新入社員が配属されました。イー・ケアの中で一番入居者数が多い施設なので、まずは入居者様の顔と名前を覚えるだけでも一苦勞でした。



着実に業務を覚えていっており、新人2人だけでも安心して任せられることも増えてきました。最近では、先輩職員に同行して夜勤業務も行うようになり、更なる活躍が期待されます。





今月のテーマは…

熱中症予防

熱中症は、毎年7月から8月に多く発生し、救急搬送者数や死亡者数が急増します。暑い季節を安全に過ごす為には、正しい知識を身につけることが重要です。今回は、熱中症予防について詳しく説明していきます。



熱中症とは？

体温の調節機能が働かなくなったり、体内の水分や塩分のバランスが崩れたりすることで起こる、めまい、立ちくらみ、頭痛、吐き気、けいれん、意識障害などの症状をまとめて「熱中症」といいます。



熱中症が起こりやすい要因とは？

要因①「環境」

- 気温、湿度が高い、気温が急上昇した日（梅雨の晴れ間など）
- 風が弱い、日差し、照り返しが強い
- 冷房機器を使用せず締め切った屋内、風通しの悪い場所

要因②「からだ」

- 高齢者や乳幼児
- 暑さに体が慣れていない
- 疲れや寝不足
- 病気などの体調不良、二日酔いや下痢などで脱水症状がある

要因③「行動」

- 激しい運動
- 長時間の屋外作業
- 水分補給できない状況



上記の要因が重なった時に熱中症が起こりやすくなると考えられています。

熱中症予防について

「暑さを避ける」

- 扇風機やエアコンで室温、湿度を適度に調節する。
【目安：室温 28℃、湿度 70%を超えないように調節】
- ブラインドやすだれなどで日差しを遮り風通しをよくする。
- 新型コロナウイルス感染症予防の為、冷房時でも換気扇や窓を開けて換気する。
- 涼しい服装を心がけ、なるべく日陰を歩き、帽子や日傘を使用する。
- 暑い日や暑い時間帯を避ける。
- 気温、湿度が高い中でのマスク着用は熱中症のリスクが高くなる為、屋外で人と十分な距離（2m以上）が確保できる場合は、適宜マスクをはずすようにし、マスク着用時は負担のかかる作業や運動を避ける。



「こまめな水分補給」

- のどが渇く前から、こまめに水分補給する。
【目安：1時間ごとにコップ1杯（1日1.2ℓ）】
 - たくさん汗をかいたときは、塩分補給する。
【例：コップ1杯の水に、ひとつまみの塩を入れた塩水や、スポーツ飲料など】
 - アルコールを含む酒類には利尿作用がある為、水分補給には適さない。
- ※かかりつけ医から水分や塩分の制限をされている場合は、よく相談の上、その指示に従いましょう。



「暑さに負けない体づくり」

- ごはん、パン、麺などの炭水化物や、肉、魚、卵、大豆製品などのタンパク質や、野菜などのビタミン、ミネラルを含む食品をバランスよく食べる。
- 十分な睡眠や休養をとる。



「熱中症警戒アラート」

環境省と気象庁から、熱中症の危険性が高くなると予測された際に、危険な暑さへの注意を呼びかける「熱中症警戒アラート」が発表されます。熱中症警戒アラートが発令されている日は、外出を控え、エアコンを使用するなどの適切な予防をする。

※熱中症の症状がみられたら、涼しい場所で安静にし、水分、塩分補給をしましょう。激しい頭痛や高熱など、症状が重い時は大至急医療機関へ行きましょう。熱中症は症状に応じて素早く適切な処置を行うことが大切です。



フローレンス新富士

静岡県富士市
宮島 993-1
TEL:0545-64-2827



りなの森

静岡県沼津市
大諏訪 234
TEL:055-952-7770



フローレンス富士の郷

静岡県富士宮市
万野原新田 4068-9
TEL:0544-58-9605



フローレンス南箱根

静岡県田方郡函南町
平井 1690-37
TEL:055-974-1323



フローレンス川島田

静岡県御殿場市
川島田 796-1
TEL:0550-84-7099



デイサービス

わくわくデイサービス富士宮

静岡県富士宮市
ひばりが丘 884
TEL:0544-66-9170



デイサービス イー・ケア中里

静岡県富士市
中里 172-7
TEL:0545-32-6653



グループホーム

イー・ケア中里

静岡県富士市
中里 172-7
TEL:0545-32-6654



イー・ケア座間

神奈川県座間市
栗原中央3丁目 10-1
TEL:046-257-1226



〔沼津市〕
あおい居宅介護支援事業所 TEL:055-924-3871

〔御殿場市〕
あおい居宅介護支援事業所御殿場 TEL:0550-88-8611

〔富士市〕
あおい居宅介護支援事業所富士 TEL:0545-30-7158

〔三島市〕
あおい居宅介護支援事業所三島 TEL:055-955-7350

居宅介護支援事業所

〔沼津市〕
ボプラ訪問介護ステーション沼津
TEL:055-952-1110
あおい訪問介護ステーション
TEL:055-924-3871

〔富士市〕
ボプラ訪問介護ステーション中里
TEL:0545-32-6653

わくわく訪問介護ステーション富士
TEL:0545-30-7158

〔御殿場市〕
きらら訪問介護ステーション
TEL:0550-88-8611

〔富士宮市〕
ボプラ訪問介護ステーション富士宮
TEL:0544-66-9170

〔函南町〕
ボプラ訪問介護ステーション南箱根
TEL:055-974-1323

訪問介護事業所

介護用品

〔富士市〕
ゆい介護用品 TEL:0545-32-9387

株式会社イー・ケア

〒410-0055

静岡県沼津市高島本町 16-16

高島本町ビル 2階

TEL:055-924-5218 FAX:055-926-6730

URL: http://www.e-care.co.jp

入居相談・施設見学予約受付中!

0120-968-758

HPからも資料請求ができます。
お気軽にお問い合わせください。

