

悠悠だより

平成23年 7月号

梅雨も明け、本格的な夏を迎えましたが、皆様お元気にお過ごしでしょうか。さて、今年も「リバーサイド悠悠夏祭り」を8月4日(木)に開催します。

リバーサイド悠悠夏祭り プログラム

【開始】13:00～ 【場所】1階ホール

【内容】盆踊り、ゲーム(わなげ、ヨーヨー釣り)、
屋台(フライドポテト、焼きそば&フランクフルト、わたあめ、フルーツかき氷)

職員一同お待ちしております。

暑さ厳しき折り、体調をくずされませんようお元気でお過ごしください。

～今月の行事予定～

○ 7/20(水) 音楽療法

【虫に刺された】

虫に刺された時に家庭で出来る手当てを紹介します。

ハチ、アブ、ブヨ、ムカデなど

- ① 刺された場所を指でつまんで出血させ、血液と一緒に毒を出す。口で吸い出すことは避ける。
- ② 皮膚に毒針が残っていないかよく観察し、毛抜きなどで抜き取る。
- ③ 患部を石鹸と流水できれいに洗って冷やす。
- ④ 抗ヒスタミン軟膏を塗る。アンモニアは刺激が強いので使用しない。

毒蛾、毛虫など

- ① 毒蛾や毛虫に触れて発疹が出たら、石鹸と流水でていねいに洗い流す。
- ② 副腎皮質ホルモン軟膏を塗る。

蚊、ノミなど

- ① 刺されたところが汚れていたら、洗って清潔に。
- ② 抗ヒスタミン軟膏を塗る。かゆみが強ければ冷やす。

いずれの場合も皮膚が赤くはれて痒みを伴いますが、かきむしってはいけません。かきこわして細菌感染すると、とびひ化することもあります。症状のひどい時は、皮膚科へ受診することをお勧めします。

【看護師 和田】



【転倒予防】

高齢になると転倒する可能性が高くなってしまいます。転倒をしてしまうと打撲や骨折などの怪我をする可能性が高くなります。特に多い骨折として**大腿骨頸部骨折**が有名ですが、これによって寝たきりになってしまう高齢者の割合は1～2割といわれていて大変危険です。運よく怪我までは至らなくても「また転ぶかもしれない・・・。」という恐怖感が生まれてしまうこともあります。恐怖感が生まれると転ぶのが怖くて外出出来なくなったり、動くのがおっくうになりがちです。すると足腰が弱くなり、なお転びやすくなるといった悪循環に陥ってしまいます。そこで次に紹介する運動を行い足腰の力をつけ転倒を予防しましょう。

①膝の曲げ伸ばし

イスに腰かけ足くびを起こしながら膝を伸ばします。膝が伸びたらそのまま10秒間保持します。そのあとはゆっくりと膝を曲げていきます。

②足ぶみ

イスに腰掛けたまま足ぶみをします。左右交互に行い、膝を高く上げることを意識してください。この時体が後ろに傾かないよう注意してください。

③足くびの運動

イスに腰掛けたまま左右同時につま先のあげおろしをします。その後はかかとも同様にあげおろしを行います。

どれも短時間で行えるものばかりです。回数としては20回を目安に行ってください。注意することは慌てずゆっくりと行うことです。また、痛みが出る場合や体調がすぐれないときは無理しないことも大切です。

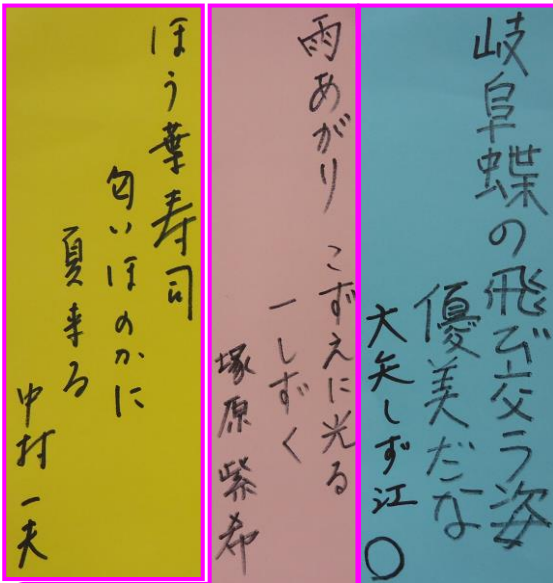
【理学療法士 山田】



消防訓練

6月14日、施設内消防訓練を行いました。
 通報訓練を通報役と消防署役に分かれて行いました。避難訓練では居室からベランダまでシートを使って避難させ、消防隊の救助を待つまでの訓練と救助袋の使用を確認しました。最後に訓練用消火器を使用した消化訓練を行い、施設内の消火設備、警報設備、避難通路などの再確認を行いました。

優秀賞俳句紹介



今月の優秀賞俳句はこの3つの句が選ばれました。
 夏の訪れを感じさせてくれる様な作品選びになったと思います。
 みなさん沢山の俳句を詠まれていますので見ていただいて気に入ったものがありましたら是非投票をして下さい。



園芸クラブ

デイではあさがおのグリーンカーテンを作成中です。
 現在は葉も大きく育ち窓際に張ったネットにつるが巻かれつつあります。



コスモス会様 慰問

6月18日に当施設職員を含む5名のメンバーにより、1Fステージで歌と踊りが展開されました。聞き慣れた曲は、一緒に歌う方、手でリズムを取ったりされる場面もありました。最後に「これからも頑張りましょう」と365歩のマーチを会場全員で歌い、惜しみない拍手が送られました。

入所者ご家族様へ

衣替えの時期です。
 まだ衣類の交換がお済でない方は早めをお願いいたします。
 急に寒くなることもあるかと思いますので長袖も多少混ぜていただくとありがたいです。
 また、紛失防止のために衣類には必ず記名をお願いいたします。

医療法人社団実践会

介護老人保健施設

リバーサイド悠悠

〒501-3936 岐阜県関市倉知字下野1712

☎ (0575) 23-6500 (代)

FAX (0575) 21-0488