

# 湘南グリーン老健 上郷たより

106号 令和6年8月



湘南グリーン介護老人保健施設 上郷

〒247-0013

横浜市栄区上郷町 1045-1

TEL/045-890-6106

FAX/045-890-6107

HP <https://soukoukai.jp/pages/34/>

E-Mail [soukoukai-kamigou@ace.ocn.ne.jp](mailto:soukoukai-kamigou@ace.ocn.ne.jp)



短い梅雨が終わり、例年にも増して暑い日が続いておりますが、皆様には健やかに過ごしのこととお慶び申し上げます。

熱中症の流行が危惧されており、加えてコロナウイルス感染症も拡大の兆候があります。施設としても十分な対策に努めておりますが、皆様におかれても**早め早めの対策**をお勧めします。熱中症予防対策としては、早めの水分補給、炎天下の外出・運動を控える、十分な栄養補給・睡眠など対策に努めましょう。



## ～ 熱中症を防ぎましょう!! ～

熱中症を防ぐためには、それぞれの場所に応じた対策を取ることが重要です。

### “暑さを避ける、身を守る”

#### 室内では

- ・扇風機やエアコンで温度を調節
- ・遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- ・室温をこまめに確認
- ・WBGT 値（暑さ指数）も参考に

#### 屋外では

- ・日傘や帽子の着用
- ・日傘や帽子の着用
- ・日陰の利用、こまめな休憩
- ・天気のよい日は、日中の外出をできるだけ控える

### ◎ からだの蓄熱を避けるために

- ・通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす。こまめに水分を補給する
- ・室内でも、屋外でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・スポーツドリンクなど補給しましょう

### ◎ 特に注意したい方々

- ・子どもは体温の調節能力が十分に発達していないので、気を配る必要があります。
- ・熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能やからだの調整機能も低下しているので、注意が必要です。
- ・障害のある方も、自ら症状を訴えられない場合があるため、特に配慮しましょう。

## ☆ ご利用のご案内

当施設では、入所（4人部屋・2人部屋・個室）、  
通所リハビリをご用意しています。

空き室等の状況は常時変更になっておりますので、  
詳細は施設にお問い合わせください。

相談課・・・☎045-890-6106

沖村・上松・松本



## 通所リハビリ（1日・短時間）営業中です。お申込みをお待ちしています。

楽しくなれる！元気でいられる！ リハビリの専門家が利用者様の生活の質を高め、毎日を健やかに。体と心の両面をサポート！ 気分転換し、違った雰囲気を感じてください！！

【1日】9:45から16:15

リハビリ・レクリエーション・入浴・昼食・間食

【短時間】13:30から15:40

リハビリ（個別リハビリ・自主リハビリ

（器具を使用したリハビリなど）

お気軽にご連絡ください デイケア担当 柳川・小田



### 「言葉で伝える大切さ」

介護課 田村 真実

介護施設の職員で一番言ってしまう言葉は「ちょっと待っててください」だと思います。何人もの利用者様の対応をしており、時間が迫る中、優先順位を考え、ふと言ってしまう言葉。それを私生活に置き換えてみると、例えば病院に行って受付をして、何十分経っても名前が呼ばれない。受付の人にあとどのくらいかかりますか？と尋ねても「もう少しお待ちください」と言われてします。待っているから聞いているのに…と余計に苛立ち、待ちたくないと思ってしまうのですが、それに一言付け加えると受け取り方が変わります。「もう少しお待ちください、8番目で、このままスムーズにいけば後20分ぐらいです。」と“なぜ待つのか”、“どのくらい待つのか”を明確にすることで待つ不安が少し和らぐ気がします。

これを踏まえて、利用者様にも対応が重なってしまう時は「今は、他の方もトイレに行っているので次でいいですか？」「他の方に先にナースコールで呼ばれているので、対応が終わったら伺いますね。」とお返事するように心がけています。

忙しい時こそ、一呼吸置いて、状況を整理してから、しっかりと言葉にして対応することはとても大切だと思います。

～ スタッフ募集 ～ 短時間のパートでも相談に応じます。

- ・看護職員（常勤・非常勤） 資格・・・看護師・准看護師
- ・介護職員（常勤・非常勤） 通所リハビリ職員（常勤・非常勤）

◎ 詳しくは 総務課へお問い合わせください。担当 出澤 ☎ 045-890-6106