

# 里だより

老人保健施設  
福角の里  
〒799-2652  
松山市福角町乙  
69番地3  
TEL 978-5258  
EAX 978-5083

## ひとくちメモ

平成26年度も始まり、新たなメンバーも加わって早6月。施設の工事も着々と進み施設の概要が実感できるようになりました。梅雨の季節に入り、身体もだるく感じる時期ですが皆さん頑張ってくださいませ。

## 里の便り

梅雨前線が北上し、雨の日が続いております。今年典型的な雨の季節で、梅雨明けの見通しが立たないようです。利用者様の声もいつも「今日は雨が降りよるね。」と言われていたのに、いつの間にか「今日もまた雨ね。」に変わり梅雨明け宣言が待ちどおしい今日この頃です。当面は心配された水不足も解消され、ある意味恵みの雨とも云えるのですが、皆様、体調管理には十分気を付けて下さいませ。

福角病院・施設の建替え工事の為、御利用頂いている皆様方には大変御迷惑をお掛け致しております。皆様方の御協力の元、工事も着々と進行しております。現在では建物の外観が分かるようになりました。工事が進むにつれ、今後は移動準備などで御迷惑をお掛けすると思われませんが御協力宜しくお願い致します。



## 里だより 目次

3月・4月の出来事

【レクリエーション】 【田園風景】



- ・里の便り
- ・3月・4月の主な出来事
- ・5月・6月の行事予定
- ・お知らせコーナー
- ・5月・6月のハッピーバーステイ
- ・施設見学 小規模多機能ふくずみ
- ・みみよりな？お話し
- ・今季の実習生さん
- ・熱中症に御注意を！

## 3月・4月の主な出来事

### 福角の里 「レクリエーション」

今期は恒例のレクリエーションを紹介。ほんの一例ですが、各フロアで行われているレクリエーションの様子をご紹介します。



### 福角の里 「田園風景」

各フロアにて育てております。スタッフが丹精込めて季節の花を咲かせました。今期は普段ご紹介出来なかったブチカーデニング？の見学風景を御紹介致します。



利用者様の笑顔のために！



## お知らせコーナー

### お知らせコーナー

福角の里よりお知らせです。

現在、福角病院・福角の里の改装工事が、ご訪問頂いた方に大変ご迷惑をおかけいたしております。駐車場、入り口など御不明な点はお近くのスタッフまでお問い合わせ下さい。

### 新聞部よりお知らせです。

「里だより」に掲載しませんか。趣味の俳句・習字・華道等の作品や日頃の様子、又、些細な出来事でもかまいません。掲載希望が御座いました新聞部（里だより委員）までご相談下さいませ。ご希望により取材にも応じますよ。お待ちしております。



# 5月・6月のハッピーバースデー

**お誕生日おめでとう!**  
「福角の里」でお誕生日を迎えられる皆様です!

(5月)

大森 周子 様  
相良 ヨシ子 様  
松本 ユリコ 様

(6月)

西 隆子 様  
橋本 清藪 様

お誕生日、おめでとう御座います。スタッフ一同、心よりお祝い申し上げます。



## 施設見学

「高齢者総合福祉施設 あわい」



安寿会に新たな施設が加わりました。福角の里より一足早くにユニットケアを取り入れた施設です。この度、ユニットケアの勉強会と親睦会を兼ね、施設の見学に伺いました。  
※ユニットケアに向けて只今「福角の里」では試行錯誤の連続ですが、利用者様に喜んで頂けるよう職員一同頑張っております。皆様共々ご納得頂ける施設を目指して…。

## 梅雨が明ければ夏本番！今年も「熱中症」にご注意を！！

### ・熱中症とは？

熱中症とは、気温が高い状態が続くと、発汗して、水分や塩分が失われてしまい、また湿度が高いと、汗が蒸発せず、熱がこもったままの状態になった結果、身体の中の熱が放出されなくなってしまう状態です。

### ・熱中症の症状

- 1度 (熱失神・熱けいれん、現場での応急処置で対応できる軽度) めまい・失神・筋肉痛・大量の発汗
- 2度 (熱疲労、病院搬送が必要な中等症状) 頭痛・気分の不快・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感
- 3度 (熱射病、入院して集中治療が必要な重度) 意識障害・けいれん・手足の運動障害・身体の高体温

### ・熱中症対策に効果的な飲み物

**【牛乳】** 牛乳を飲むタイミングとしては運動後が効果的です。また30分程度のウォーキングの後にコップ1杯の牛乳を飲むことを続けると、普段の血液量も増加しますので熱中症予防になり、暑さに強い身体を作ることができます。

**【梅干】** 台所にあつて、食塩・クエン酸ナトリウム・塩化カリウムを全部含んでいるのが梅干です。種類によって大きさや塩分濃度も様々ですが、一粒を水500ml～1Lに溶かすと、濃度的には生理食塩水の数分の1の濃度となります。

**【ミネラル入り麦茶】** 暑さの為に大量の汗をかくと体内の水分やミネラルが不足して身体の調整機能が破綻してしまい熱中症を招きます。ミネラルは人間の身体の中で作ることができない為、「ミネラル入り麦茶」を飲むことは熱中症対策として有効と言えます。

**【スイカ】** 熱中症を防ぐ為には水分補給することが第一ですが、スイカは水分が90%以上と非常に豊富。さらに糖分やカリウム・カルシウム・マグネシウム等のミネラルも含まれているので、微量の食塩を加えるとスポーツドリンクと同じような効果が期待できます。

**【スポーツドリンク】** ナトリウム濃度が標準の血液濃度に近い飲料水が熱中症対策では有効になります。

**施設工事の進行状況**  
平成26年6月現在

**今期の実習生さん**  
笠井 麻衣さん

**新聞部より一言**  
今期5・6月号の発刊が遅れました事をこの場をお借りしてお詫び申し上げます。来月号より新聞部のメンバー変更に伴い、新聞もリニューアルする予定です。  
**来月号(夏号)をおたのしみに。**

**今月の「ベストスマイル」**

## みみよりな？お話

★ よく噛む事が「健康」「美肌」のカギ ★

### 【パチロン】

唾液に含まれる成分ホルモンの一種『パチロン』。よく噛んで食べるほど、その天然のホルモンが分泌されてアンチエイジングの効果があるそうです。若返りホルモンとも呼ばれる『パチロン』の働きを見てみましょう。

※骨や歯の再石灰化を助ける  
健康な歯を維持するのに役立ちます。  
※皮膚の新陳代謝を活発にする  
シミ・シワといったお肌の老化現象を防ぐことができ美肌に導いています。

これは活用しない手はないですよ。それではアンチエイジング効果が高い『パチロン』を含む唾液を十分に出すポイントを御紹介しましょう。

- ・ 食事は一口につき30回以上噛みましょう。
  - ・ ゆっくりと味わいながら食べて唾液をたくさん出しましょう。
  - ・ 食事中に水分を摂り過ぎないようにしましょう。水分を摂り過ぎると唾液の分泌が少なくなります。
- よく噛んで食べる事により顔の筋肉も鍛えられるので、シワやたるみの予防にもなると言われています。是非皆さんもよく噛んでアンチエイジングしてみてください。

