

熱中症予防に努めよう！

熱中症は、気温が高いなどの環境下で、体温調節の機能がうまく働かず、体内に熱がこもってしまうことで起こります。熱中症にならないためにも十分な対策を行いましょう。

～熱中症を防ぐポイント～

- 暑さを避ける
部屋の温度をこまめに確認することや、体を締めつけにくい涼しい服装をする。
- 水分補給をこまめにする
喉が渇く前に水分補給を行う。1日1.5～2ℓを目安に水分をこまめにとる。大量に汗をかいた時は塩分補給も必要になる。
- 栄養バランスの良い食事をする
熱中症予防におすすめの栄養素
・カリウム…トマトメロン パナナ等 ・ビタミンB1…豚肉 うなぎ 大豆 のり等
・クエン酸…梅干しレモン 酢等 ・抗酸化成分…トマト 人参 いわし ナッツ類等

栄養課

2021年 第102号

桃だより

医療法人 仁康会
老人保健施設 桃源の郷
〒129-2361

三原市小泉町4258

電話 (0848-66-3877)

FAX (0848-66-3610)

ホームページ

<http://www.jinkokai.jp/tougen/>

日中はなお厳しい暑さでしのぎがたい毎日ですが、いかがお過ごしでしょうか？さて、新型コロナウイルスによる感染拡大を防ぐために『新しい生活様式』が始まってもうすぐ1年が経ちます。一人ひとりが感染防止のため、身体的距離の確保、マスクの着用、手洗いや消毒、3密を避けるなどの対策を取り入れられています。これからは夏を迎えるにあたり、マスクの着用などで例年よりいっそう熱中症にも十分な注意が必要となります。こまめな水分補給や周囲の人との距離を十分にとれる場所で、マスクを一時的にはずして休憩することも必要となります。エアコンなども換気を行いながら使用しましょう。体調管理には十分ご注意ください。

桃源の郷も感染対策は十分に行っています。ご利用者様やご家族様にはご迷惑をおかけする事があると思いますが、ご協力のほど宜しくお願い致します。

今年は気分が落ち込むようなニュースばかりが続きましたが、東京オリンピックが無事に開催され、連日のメダル獲得の放送や新記録が出たり、とても盛り上がったと思います。やはりスポーツの力は素晴らしいと思います。とても元気をいただきました。

まだまだ新型コロナウイルスによる自粛が続きますが、コロナに負けず頑張りましょう。

施設長 谷本 佳弘

療法士の

快適な食事のために

食事は健康の基本です！今回は人間にとって欠かすことのできない食事の姿勢を見直し、誤嚥の予防や快適に食事を摂ることで健康につなげていきましょう！

食事のよい姿勢のポイント

【①正しい机の高さ】

食事全体を見渡すことができ、**不自由なく食器を動かす**ことができます。

(目安は肘がつくくらいの高さです！)

【②顎を少し引く】

食べ物が飲み込みやすく**誤嚥の防止**にもなります。
(姿勢が悪いと飲み込みにくいです)

【④椅子に深く座る】

姿勢が安定することで**食事中疲れずに集中して食べる**ことができます。

【③足を床に付ける】

足に体重がかかることで**筋力が衰え、目力や腕力、噛む力も弱まります。**
(踏み台を使うのもいいかもです！)

行事予定

入所

デイケア

8月 誕生会
そうめん流し
9月 誕生会
敬老会
10月 誕生会
運動会

8月 バイキング
誕生会
9月 バイキング
誕生会
敬老会
10月 バイキング
誕生会

※新型コロナウイルス感染症の影響により変更になることがありますのでご了承ください。

ベンチを塗りなおしました

中庭のベンチを利用皆様と一緒にベンチで塗りなおしました!!
ボツボツな色合いになり、外に出る機会もふえそうです。



小泉病院野球部

天皇賜杯全日本軟式野球全国大会に出場!!

小泉病院女子ソフトボール部

全日本総合全国大会に出場!!

桃源の郷からそれぞれ1名の選手が出場します。良い報告が届くよう健闘をお祈りいたします。

頑張れ小泉病院!!



異動・新入社員の紹介



松永 将太(まつながしょうた)
デイケア 作業療法士

新しく配属になりましたリハビリ担当の松永将太です。休日にはドライブや読書をして過ごしています。至らぬ事が多いですが、精一杯頑張りますのでよろしくお願い致します。



森本 房子(もりもとふさこ)
入所部 介護福祉士

入社してから毎日が学び多き日となり先輩方のご指導ご鞭撻のおかげで成長させて頂いています。今後も毎日が勉強と思い努めていけたらと思います。

※この広報は個人情報保護に留意して作成しております。
お気づきの点などございましたら、遠慮無くお知らせ下さい。

(桃だより編集委員会)

入所

日光浴



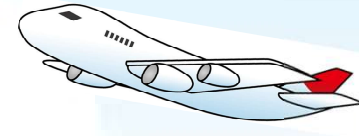
誕生会



おやつ作り



風船バレー



デイケア 運動会

