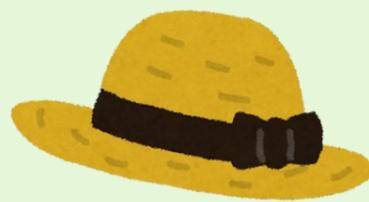


あさやけ

水遊び



連日の猛暑日、少しでも趣と涼を楽しんでいただける様に水遊びを行いました。短時間ではありますが、屋外で水に触れ夏を満喫して頂きました。屋根のある場所で日陰を利用し、ビニールプールに水を張って足浴しながら、職員を相手に水鉄砲で狙いを定めて——。足を水に浸し、カラフルな水鉄砲やキラキラのビーチボール・・・室内ではできない遊びに、みなさん童心に帰ったように目を輝かせて楽しまれていました。もちろん水分補給もしっかり行い、サイダーやカルピスで喉を潤しました。麦わら帽子が夏の青空に映え、暑さを少しでも楽しんでいただけたようで幸いです。これからも、皆さんに季節を感じていただけるよう、工夫を凝らしたイベントを実施していきます。



ORANGE DAY!2024

8月・9月の毎週月曜日に開催しています。

『認知症』は身近な病気です。

周囲のサポートがあれば、認知症になっても安心して暮らすことができます。オレンジ色の物を身につけ、認知症の方へのサポート、自分自身が認知症になっても自分らしく生きることなどを意思表示する日です。みんなで一緒に我孫子市をオレンジ色に染めましょう。

主催 あびこね実行委員会
共催 千葉県立我孫子東高校
協力 我孫子市



期間中オレンジ色を身につけ活動を行っています。

室温・脱水に注意

9月の気温も、全国的に平均して高く、残暑が続く見込みだそうです。室温などに注意し、換気やクーラーの使用と共に、汗をかかなくなる前にこまめな水分補給をしましょう。ひとつの指針に「28度」という数値はよく耳にします。これは「エアコンの設定温度を28度にする」のではなく「室温を28度にする」というものです。「設定温度」を28度にしても、部屋の広さや向き、日差しの当たり具合や周囲の環境で「室温」が28度になるとは限らないということです。そして「室温28度以下」と同時に「湿度50～60%」を保つことで、熱中症対策になります。のどの渇きはすでに「脱水」が始まっている証拠です。運動中に、喉の渇きを感じてから飲むという水分補給の仕方では、脱水状態に陥りやすく、熱中症の原因になるだけでなく、パフォーマンスが低下する可能性があるそうです。体調を崩しやすい時期ではありますが、お身体にお気をつけて、お過ごし下さい。

*水分不足の症状として

全身の水分が2%減少すると喉の渇きを自覚し始める。
3%を超えると汗が出なくなったり、めまいがしたりする等の症状。
5%を超えると全身倦怠感や頭痛、吐き気などが起こる。
6～8%には意識障害や筋肉のけいれん。
10%以上の水分を失えば死に至る可能性があるそうです。

職員研修

今月は感染予防の研修を実施しました。

感染経路には、大きく分けて空気感染、飛沫感染、接触感染があります。

①空気感染：咳やくしゃみの際しぶきが飛び、その後の空気中に漂っている病原体を吸い込むことでうつる経路(近くにいる人のみでなく、遠くにいる人にも感染します。)

②飛沫感染：咳やくしゃみ、会話などによってしぶきが飛び、吸い込むことでうつる経路

③接触感染：病原体に触れたり、汚染された環境でモノを介して移る経路

*エアロゾル感染：病原体の微粒子が空気中に漂って感染するもので空気感染、飛沫感染の両方の対策が必要となります。(新型コロナウイルスの感染経路の一つでもあります。)

手洗い、うがいの徹底、消毒、換気等こまめに行うことが必要です。

9月の予定

誕生会
8日

理容
9日・10日

敬老会
16日

あとがき

9月に敬老の日がありますが、1966年より国民の祝日となり、2003年には9月の第3月曜日への変更となりました。今年アコモードでは17名のご入居者が賀寿を迎えられます。賀寿の方を含めご入居者皆様を職員一同お祝いさせていただきます。

広報委員

8月誕生日のご入居者



遠藤 房子様 82歳



中村 二三子様 89歳



西村 静子様 83歳

お誕生日
おめでとうございます

お元気で
笑顔いっぱいの
一年になりますように・・・

