

# えんがわ

第5号

2007年8月発行

発行元  
衣笠病院グループ  
横須賀市小矢部  
2-23-1  
Tel.046-852-1182

## あたたかい デイサービス

葉山町デイサービスは今年の六月に開設二十周年を迎えました。当初は衣笠ホーム内で開始し、その後葉山町福祉文化会館がオープンして、その三階に移り現在に至っています。目指すところは「あたたかい雰囲気の中で、元気になっていけるデイサービスです」。日常生活動作を維持していくために、週二回のペーすで衣笠病院の健康運動指導士指導のもと、リハビリ体操を一時間実施しています。口腔ケアは、口腔体操や食後の歯磨きなどの支援をしています。

デイサービスでは、お風

呂に入って、美味しい昼食を食べ、リハビリ体操をして、週替わりのレクリエーションを楽しんで、四季を感じる散策や歓談の時間を持ち、ご利用者のおひとりおひとりに心地がいい居場所がある所です。そして、職員が快活で気配りができる。こんな環境にいると、相乗効果でご利用者も職員も明るく元気になります。お近くにいらした時は、ぜひ見学にいらしてください。お待ちしております。

\*先日開設二十周年の集いを開催しました。当日はスタッフによる「よさこいソーラン」を披露しました。「心の通う、あたたかい元気の出る」集いとなりました。

葉山町デイサービス 尾形

## ひんがわ在宅 ひとくちメモ

### 夏バテに

### 気をつけて

日差しが強くなり、汗ばむ季節になりました。そんな日は冷たいものをいただきながら、のんびり過ごしたいものですね。

夏到来により、暑い日が続くと体力の消耗もあり、夏バテをされる方も少なくないかと思えます。その中でも注意していただきたいのが脱水という症状です。一度は聞いたことがあるかと思いますが、脱水とは簡単に言うと①体の水分が失われる②電解質が失われることにより、口が渇く・熱が出るなどの症状があります。悪くなると意識がなくなることもあるので驚きです。

そうならないためにはどうすればいいのか。水分をこまめに取るようにし、室温を適温に保つことが大切です。単純なことのように思われるかもしれませんが、これが意外と難しかったりします。

体がなんだかだるいなあ・少しぼーっとするなあ、など不調を感じたときには、コップ一杯の水を飲んでみてください。少し楽になるかもしれません。

水分制限のある病気をお持ちの方は主治医の先生に聞いてみてくださいね。みんなですぐに夏をのりこえて、楽しんで生活していきましょう。

衣病訪問看護ステーション  
安田

