

有料老人ホーム
グループホーム
小規模多機能型
居宅介護

マイスイートホーム

京都プラザホテルズグループ

6月の取り組み

☆合同でカラオケ大会しました☆



有料とグループホームの交流で...カラオケを合同で楽しみましたあ〜🎤「私...歌はダメよ〜」とマイクを嫌がられる方もご存じな曲を流すと控えめに...でも楽しそうに歌われています👉🎤かといえば...得意な歌(おはこ)を椅子から立ち...情を込めて熱唱される方もいらっしゃったりして...カラオケはみなさま大好きな時間です💕構音障害のあるI氏の歌声は小さな声ですが...天使のような声に聞こえたのは私だけでしょうか〜🍀次のカラオケの日が待ち遠しいです🍒さあ...次は何を歌いましょうか〜🎵

広報誌第8号

平成26年7月

(発行月6月20日)

マイスイートホーム

京都市伏見区日野奥出21

電話 571-5707

Fax 571-5708

ホームページ

<http://my-sweethome.jp>

ツイッター

[https://twitter.com/](https://twitter.com/contact83936804)

contact83936804



施設1周年記念のイベントとして音楽コンサート行いました

施設一周年記念のイベントとして、音楽コンサート行いました。世界的に有名な李陽さんにお越しいただき、バイオリンのコンサートをしました🎻李陽さんには、朧月夜や川の流れるようになど、なじみの深い曲を演奏していただき、みなさんとても喜んでおられました🎵演奏の合間の李陽さんの言葉もとても印象的で、「音楽は民族を超えて想いを伝える」という言葉に感動しました。記念コンサートはご家族にも参加していただき、史上最多の30名以上の参加となりました👍最後に花束贈呈👉みなさま充実した1日となったようです🎵

<現在の入居者状況>

有料 18名

GH 9名

約27名

STAFF募集

当ホームでは一緒に働けるスタッフを募集しています。
看護師、介護スタッフ、給食スタッフ ※パート可能

夏バテ対策講座

ジメツとした日本の夏。この湿度の高い暑さは、とても深いで体調を崩しがちです。でもその原因をきちんと理解し、夏バテ対策すれば、夏バテ解消もそう難しいことではありません。夏バテの原因と症状は以下の通りです。

夏バテの原因と症状

体内の水分・ミネラル不足・・・脱水症状、脱塩不足

暑さによる食欲の低下・・・栄養不足

暑さとエアコンによる冷えの繰り返し・・・自律神経失調症

自律神経は全身の機能に影響を及ぼすため、夏バテになると心身ともに不調に陥り、次のような症状がでできます。

夏バテの症状

| 全身の疲労感 | イライラする | むくみ |
|--------|--------|-------|
| 体がだるい | 熱っぽい | 食欲不振 |
| 無気力になる | 立ちくらみ | 下痢・便秘 |

どんな治療をするの？

まず問診で患者さんの症状などを詳しく聞き、「夏バテなのか、他の病気によって症状が起こっているのか」をスクリーニング（ふるい分け）検査します。検査によって他の病気がないことが確認されて、夏バテと診断されたら、患者さんの症状に応じて次のような治療を行います。

- ・点滴・・・脱水症状を起こしているときや、食欲がないために食事から栄養補給ができないときなどに、ミネラルなどを補給
- ・ビタミン類の補給・・・食欲がないために十分な栄養が摂れず、体のだるさや疲労感などを訴える場合は、炭水化物を効率よくエネルギーに変える効果などがあるビタミンB群などのビタミン剤を処方する。
- ・夏バテの原因を取り除くための生活指導・・・環境（エアコン）や食事、睡眠、運動など、夏バテを予防する生活法を総合的に指導する。

エアコンによって自律神経が乱れて夏バテや冷え症、胃腸の機能の不調など、様々な障害が生じます。そこで、エアコンと上手に付き合えるポイントをご紹介します。

- ・外気温との差は5～6℃が理想
- ・外出するときはカーディガンなどを持っていく
- ・寝るときはタイマーを使用するなど工夫する

当ホームでは熱中症対策のため、こまめな水分補給、室温を一定温度のに保つ、音楽コンサート等のレクリエーションで、地下を利用する際は、カーディガンを羽織るなど、熱中症対策にむけた取り組みをしています。ご家族様も健康にご自愛くださいませ。