

## 【ケアサポートセンターひじりからの介護保険便り】

ケアマネージャーは介護サービス利用に関するご相談にお応えしています。

たとえば――

「今のサービス内容が本人に合っているのか知りたい」

「退院後の支援が必要になりそうだけど、どうしたら?」

「介護保険の制度が変わったと聞いたけど…?」

そんなときは、どうぞ気軽にお声かけください。

ケアマネージャーは、ご本人とご家族の“頼れる相談役”として、安心してご相談いただける存在として対応していきます。

## 【訪問看護ステーション翔からのお知らせ】

夏本番の7月、毎年この時期は熱中症による救急搬送が急増します。特に高齢の方は暑さを感じにくく、水分不足に気づきにくい為、予防が大切です。熱中症予防の3つの習慣として①、こまめな水分補給を(のどが渇く前に!)②、室内でもエアコンを活用(28°C以下を目標に!)③、無理をせず、休息をしっかりと。また、気分が悪い・ふらつく・汗が出ない等の症状があれば、すぐに涼しい場所に移動して水分と塩分を補給しましょう。また、冷房病や気圧の変化にも気を付けましょう。冷房病とは?…エアコンの風が直接当たったり、室内の温度が低すぎることで、自律神経のバランスが崩れ、頭痛や肩こり、吐き気などが起こります。対策としては→適度な温度設定にする、羽織るものを持ち歩く、エアコンの風が直接当たらないようにする。ことです。気圧の変化とは?…梅雨末期には、低気圧が続き、気圧が変動する事で、自律神経のバランスが崩れやすく、頭痛やめまい、肩こりなどが起こりやすくなります。対策としては→規則正しい生活を心がける、睡眠を十分にとる、栄養バランスの取れた食事を摂る。季節の変わり目は無理せずゆっくり慣れることが大切です。感染症にも注意し過ごしていきましょう。



【名前】 **徳茂 望里** 【所属】 ケアホームさくら荘

【出身地】 宮崎市

【資格】 介護福祉士

【趣味・特技】 TikTokを見ることです。暇があれば見ています。

【今仕事以外で頑張っていること(楽しんでいること・お気に入りのスポット・お気に入りの物)】

休日は基本家の中をひたすら掃除しています。外に出る時は、目的地もなくドライブしたりします。宝くじが当たったらという質問があったのですが、もし宝くじが当たったら、シェフを雇って毎日美味しいご飯を作ってもらいます。皆様これからもよろしくお願ひします。

## 【社長からのひとこと】

～感染症に関して～コロナ移行、感染症に関して以前にも増して敏感になっています。

当施設でも消毒や換気などの感染症予防をおこなっていますが、熱発者や咳をされる利用者様が同時に複数人出るといった状況が時々起ります。その都度、日中2階で過ごして頂いたり、場合によっては面会を制限したり変更が生じますことをご理解ください。

当社は平常時、面会制限を設けていませんし、マスク着用も義務付けておりません。感染症のリスクは高まるかもしれません。しかし、ご家族との時間を大切にして頂きたい想いでそうしております。

どうかご理解頂きますようお願い致します。

\* 感染症にも関わることですが、エアコンの内部清掃を行います。

さくら荘は6月に洗浄済み。ケアタウン飛鳥は7月中旬～洗浄予定。

～原点回帰をして、私たちが提供すべき本質的なサービスとは何かを考えよう～

～ビジョン～  
「子供からお年寄りまでが希望を持ち、幸せを感じながら共存できる社会の創造」

2025年  
7月号

ひじりにズームイン!

## わたしたちの防災宣言

私たちは自然と共に生きています。けれど、時としてその自然が牙をむくことがあります。地震、台風、大雨、津波…。日本のどこに住んでいても、災害のリスクから完全に逃れることはできません。だからこそ、

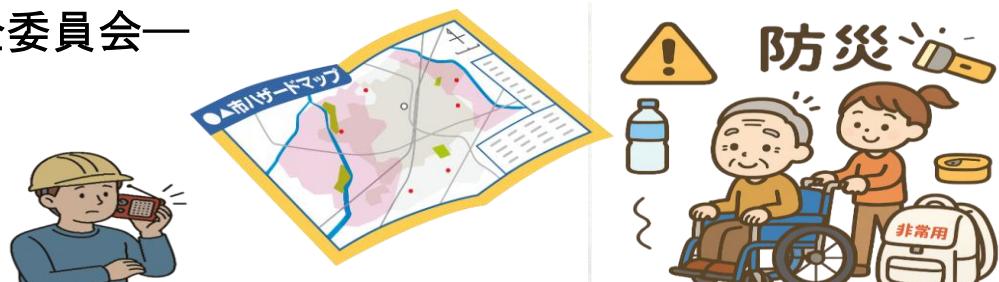
「防災」はすべての人に関係する大切なテーマです。

防災と聞くと、避難訓練や非常食の準備といった実務的なものが思い浮かびます。でも本当に大切なのは、「自分や家族、大切な人を守る意識」を日頃から持っていることだと思います。

例えば、毎月1日を「防災点検の日」と決め、非常用持ち出し袋を見直したり、家族と避難場所の確認をしたりしてみてはどうでしょう。些細なことかもしれません、そうした積み重ねが、いざというときの冷静な判断や行動につながると信じています。

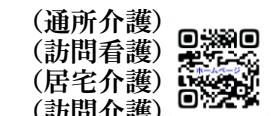
防災は特別なことではなく、日常の中にあるべき習慣です。「起きてから考える」では遅すぎる。私たち一人ひとりの備えが、未来の命を守る力になります。

## 安心安全委員会



## 有限会社 聖

住宅型有料老人ホーム ケアタウン飛鳥  
住宅型有料老人ホーム ケアホームさくら荘  
デイサービス陽だまり  
訪問看護ステーション翔  
ケアサポートセンターひじり  
ケアセンターさくら便り



【ケアセンターさくら便り】  
ここ最近、体調を崩される方が増えております。梅雨が明けても湿度は高く、また気温も高い日が続いている、季節の変化に身体が追いつかないということも原因かなと思われます。梅雨時期だと気圧の低さからくる頭痛などが有名ですが、最近の「気象病」は天気が良くても体調を崩すことがあるそうです。高気圧が近づいてくるにつれ、頭痛・咳・倦怠感などの症状がでる方がいるとのこと。お天気は私たちの力ではどうにもなりませんが(泣)、利用者様の衣服調整・室温調整・体調観察などをしっかりしていきたいと思います。

心地よい共感  
上質な暮らし



心地よい共感  
上質な暮らし

