

さいわいデイだより 8月



社会福祉法人 川崎市幸区社会福祉協議会さいわいデイサービスセンター
【指定介護保険事業所番号: 1475100879】
〒212-0023 川崎市幸区戸手本町 1-11-5 川崎市さいわい健康福祉プラザ内
電話: 044-541-8245 FAX: 044-556-5577
【編集人 土谷 恵司】

気付けば、もう8月。

昔と変わらず花火大会や冷たい飲み物を堪能♪

「あー暑い!」「どっこいしょ」と口からこぼれるたびに、
自然には逆らえない現実を痛感し…笑ってしまいませんか?

8月はお盆に山の日… イベントの多い月。

楽しさや癒しなどホッとする瞬間と、家族サービスに費やす時間や
出費、社交辞令のない家族や身内への不思議な気疲れに、日頃の疲労
も重なり夏バテにならないよう、休息と栄養を心掛けましょう♪ 笑

夏といえば「蚊」もう本当にイライラ… 見るだけで痒くなります。

「蚊」という文字ですが、一説には羽音が「ブーン」と聞こえること
から虫に「文」があてがわれたのが「蚊」の文字の由来だとか。

巷でよく聞く「モスキート音」のモスキート (Mosquito) は、「蚊」を
意味し、年齢を重ねるごとに知らぬうちに何ヶ所も刺されるのは、羽音
が高音の周波数のため、接近に気付きにくくなっているからとも言われ
ています。(モスキート音、悔しいくらい聞こえないですよ~! 試してみてください。)

ちなみに、蚊も刺す人を選ぶらしく…

黒色の服 (次は赤だそうです…) や小麦色の肌、アルコール摂取している人、
呼吸が早く、二酸化炭素の量↑、体温が高い、汗かき (妊婦、太っている人も)
足が臭い、ストレスが少ない (ストレスが高い人から出る物質は蚊が嫌い? 防衛本能?)
O型 (以降B型、AB型、A型) が狙われやすいとされています。

ただ、生きていだけなら花の蜜や樹液、草の露だけでも充分な蚊。
卵を産む時だけ、栄養 (タンパク質) が必要となり吸血するそうです。

ちなみに、蚊に刺された時の対処法→40~50度のお湯に15秒以上つける、
セロハンテープを貼る、アルカリの石鹼などをぬる etc… ご存知ですか?
テープは効果がありましたが他は試していないので??? (かぶれに注意!)

さいわいデイは、お盆も山の日も開所しています。(※土日・年末年始は休所)
見学、夏休み限定のボランティア、定期的な応援ボランティア大歓迎!
まずは、遊びにいらしてください♪ 職員一同、お待ちしております!!

◆◇ まだまだ暑さは続きます。どうぞお身体ご留意くださいませ。◇◆

地域の方との交流、風通しのいい施設運営を目指しています!

デイスタッフ のつばやき

薬の服用時間、正しく理解していますか？

「食前薬だから食事の前（直前）に…」

「食間は食事中、どのタイミングで飲んだらいいのかしら？」

「食後だから…忘れないうちに食事が終わって直ぐ飲まなきゃ！」

でも…これで大丈夫？ 知っているつもり…の確認をしてみませんか？

「食前薬」は一般的に、食べ物や胃酸の影響を避けたい薬に多い服用法で、血糖値の調整や食欲増進、吐き気を抑える薬など、食べ物が胃の中に入っていると効果が弱まったり、食事中の効果を期待する薬なので、薬を服用した直後に食事をするのはNGです！ **食事の20～30分前の服用を意味している**そうです。（直前に飲んでいました…）

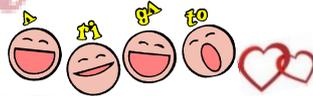
「食間薬」は食事の影響を受けやすい薬のため、食事と食事の間の「胃が空っぽ」の状態が最も効果的とされる薬なので、**食後2時間後位が目安**となります。食事をしている間…ではありませんので、注意してください。

「食後薬」は消化剤や胃に負担をかけやすい薬に多く、胃や腸の粘膜の保護作用や食べ物と一緒にの方が吸収がよくなる薬で最も多く、**食事が終わってから30分後が理想**ですが、30分以内に服用でもよいようです。（いつも、直後に飲んでいました…）

1日1～2食の方、食欲がない時はクッキーやクラッカー1枚でもいいので口にして、決められた回数、決められた服用法を守るようにしましょう。

心配や不安があれば医師や薬剤師に相談し、自己判断で服用時間を変更したり、まとめて飲むようなことのないよう気を付けてください。効果的に服用しましょう！

≪ 7月の行事風景 ≫



杉の会のみなさまのハンドベル演奏♪

心も体も頭も活性化!!
齋藤先生のリトミック体操♪

市内老人福祉施設の大会(6月)
オセロ部門準優勝のKさん

和やかで 楽しい時間を過ごしていただけるよう 工夫しています。

さいわいデイサービスセンターからのお知らせ

7月1日付で職員（生活相談員）の人事異動がありました。

異動：伊東 知之

着任：森田 智美

新たな職員も加わり、今まで以上に明るく元気なデイを目指します！

【問い合わせ】 さいわいデイサービスセンター 541-8245（月～金 8:30～17:30）