

～ 医療法人わかば会のケア情報誌 ～

わかば倶楽部

Vo.65
8月号
August
2016

- ✓ 9月1日より予約診療実施
- ✓ デイケアセンター収穫祭
- ✓ 室内での熱中症予防
熱中症の応急処置

編集・発行／医療法人わかば会
〒857-0016 佐世保市俵町 22-1
Tel 0956-22-6548 Fax 0956-24-7270
http://www.wakabakai.or.jp



わかばテラス デイサービス風祭りのトウモロコシ観察研究

● 山の日、今年の8月11日から国民の祝日となります。日本山岳会、全国「山の日」協議会加盟諸団体、すでに「山の日」を制定していた各地方などの声で、国民の祝日にしてほしいという機運が盛り上がってきたためです。2010年に超党派の議員連盟「山の日制定議員連盟」が設立されて、2013年に日にちなどを決め、2014年4月の衆議院議員で可決されて、国民の祝日となりました。そもそも、「山の日」を作ろうと思った理由は、「海の日」があるのになんで「山の日」がないの？という思いがあったからといわれています。

里山レシピのご紹介

スイカのシャーベット
1人前 24Kcal



季節の果物には、季節にあった効能があります。スイカには体温を下げる効果があり、水分をたっぷり含むことから夏の水分補給におすすめの果物です。利尿作用があるので、むくみ解消や高血圧の予防にも効果的です。おやつにスイカをそのまま食べるのもいいですけど、このようにアレンジすると飽きずに食べられますよ。ちなみに、浜野理事長の好物もスイカです。



材料 約4人分
スイカ果肉・・・・・・・・・・200g
カルピス・・・・・・・・・・10g
(飾り/ミント)・・・・・・・・・・適量

作り方

- ① ざるにスイカの果肉を入れ、下にボウルを置いて、スプーンでつぶしながら種を取り除く。
- ② ボウルに落ちた果汁に、ざるに残った果肉を混ぜ合わせ、カルピスを加えて混ぜる。
- ③ ステンレスのバットなどにうつし、冷凍庫で冷やし固める。2～3時間後にいったんフォークなどで全体を崩してよくかき混ぜると、滑らかな口あたりになる。
- ④ 固まったら、フォークなどでシャリシャリにくずして器に盛り、ミントを飾る。

熱中症対策に「簡単手作りドリンク」

水・・・・・・・・・・1ℓ
塩・・・・・・・・・・3g
砂糖・・・・・・・・・・20～30g
お好みで、レモンをしぼって・・・



医療法人わかば会

- 俵町浜野病院 (Tel 0956-22-6548)
【医療】内科・外科・循環器科・呼吸器科・消化器科・整形外科
肛門科・リハビリテーション科
病室 (一般病棟 26床・療養病棟 38床)
【介護】居宅介護支援事業所・ヘルパーステーション
デイケアセンター・グループホーム・訪問看護ステーション
- 有料老人ホームわかばテラス (Tel 0956-76-8780)
【介護】デイサービス風祭り・デイサービス里山療法クラブ
- サービス付高齢者向け住宅わかばレジデンス (Tel 0956-22-6544)
- 有料老人ホームわかばハウス (Tel 0956-22-6535)
【介護】小規模多機能ホームわかばハウス

わかば会の理念

wakaba-gokoro
わかばこころ



和をもって、一人ひとりの施設づくり



環になって、患者さまとの健康づくり



話によって、みんなで育む関係づくり

熱中症の応急処置

もあなたの周りの人が熱中症になった場合落ち着いて対処しましょう。



環境省熱中症環境保健マニュアル(2014年3月改訂版)参照



7月23日(土)、えびす通りにて俵町商店街サマーフェスタが開催されました。グループホームに入居されている方々もお祭りに足を運ばれ、夕暮れどきの楽しい時間を過ごされました。



夏保わかば保育園

小規模多機能ホームわかばハウスでは、わかば保育園の園児たちが水遊びをして楽しんでいます。



わかばテラス

夏祭り

2016年
8月6日(土)開催



室内での熱中症の原因は？

自宅などの室内で熱中症になる割合は、全体の約40%をしめします。女性だけに限定すると約50%、65歳以上の高齢者の場合は60%以上が室内で熱中症になっています。この数字を見ると、予想以上に室内で熱中症になるリスクが高いことがわかるとも思います。ではなぜ熱中症になるのでしょうか？これには、2つの原因があります。1つ目は、室内では熱中症にならないだろうという油断です。屋外でスポーツなどをしている時は、水分補給をします。2つ目は、節電意識からエアコンや扇風機などを使わない人が増えてきていることです。特に近年は節電意識が高まっていて、多少

暑くてもエアコンは使わないという人が増えていきます。確かに節電は大切ですが、健康を害すほどの節電はおすすめできません。室温が28度以上で閉め切った部屋の場合や25度以上の熱帯夜だと、室内でも熱中症にかかるリスクが高くなります。室内での熱中症予防対策には●すだれや緑のカーテンを利用して室温を上げない工夫をする●エアコンや扇風機を効果的に使う 室温や湿度をこまめに確認する●水分補給をこまめに行うことなどがあります。屋外での活動時だけでなく、室内にいる時も熱中症予防を心がけるようにしましょう。

俵町浜野病院 内科外来よりお知らせ 9月1日より予約診療を実施します!!

この度 外来待ち時間短縮の為、平成28年9月1日より、内科のみ、予約診療を行う事になりました。8月1日より予約受付を開始致します。なお、予約診療時間は午前9時台からとなります。

留意事項

- ※ 予約時間ではありませんが、診察開始ではありません。必ずしもその時間にお呼びできない場合もございます。また、病状や検査、急患等によって待ち時間がかかる場合や、順番が前後する場合がありますのでご了承下さい。
- ※ 予約は電話でも可能です。御希望日時に予約が入っている場合は、空いた日時に入れさせていただきます。
- ※ 予約日に来院されない場合はこちらからの連絡は致しませんのでご了承下さい。改めて後日予約を入れて下さい。
- ※ お薬、及び検査のみご希望の方は今まで通り予約は必要ありません。受付時間内にお越し下さい。なお、2か月に1回は受診をして頂くこととなりますのでご確認下さい。
- ※ 急患の場合はこの限りではありません。



ご不明な点は当院受付までお問合せ下さい。皆様のご協力をお願い致します。



たくさん収穫しました



病院屋上で夏野菜の収穫



昼食の様子



収穫した野菜でバーベキュー

7月19日(火)、俵町浜野病院デイケアセンターで、夏の収穫祭が開かれました。当日はデイケアに通うお年寄りが育てた夏野菜の収穫をメインに、ボーリングやパン食い競争等のレクリエーションを楽しみました。昼食は採れたての野菜を使った焼き野菜、焼きそば、手作りカレーなどを召し上がっていただき、みなさん大満足で、来年もまたやるぞ」の掛け声があがりました。

俵町浜野病院デイケアセンター 夏の収穫祭

