

# さんみ苑だより！！

## 施設長あいさつ

服装に悩む時期になりました。半袖だけでは少し肌寒く、長袖を着ていると少し暑く感じます。梅雨時期の体温調整は、この時期を健康に過ごす為に、とても大切なことの1つです。人は、汗を出し、蒸発させることで体温を調整しています。梅雨になると、湿度が高くなるため、汗の蒸発に時間がかかり、上手く熱を外に逃がすことができなくなります。高温・多湿の際は、できるだけ空気の流れやすい素材（綿や麻等）を身につけ、健康的に過ごしましょう。

## デイサービス（高齢）

あっという間に季節は梅雨に移り変わり、前庭と中庭の紫陽花もきれいに色づき始めました。寒暖差や気候の変化が激しいですが、体調管理に気を付けながら今月も元気に楽しく過ごしましょう。

### 【6月の行事】

手芸教室 生け花

日時：6月23日(金) 14時～

内容：和紙でラッピングされたコップに  
季節のお花を生けます



## 障がい者支援・グループホーム

5月は気候の変動が激しく、夏日になったり、気温が平年より低い日もあったりして、体調管理が難しい月となりましたが、みなさんお変わりはなかったでしょうか？

障がい者支援部門では、5月23日に『春の宴（うたげ）』と題して利用者さん、ご家族、職員とでの交流行事を開催しました。朝は曇り空でしたが、行事開始と共に晴天となり、日差しを浴びながら、お好み焼きや焼き鳥、たこ焼き、フランクフルトなどを食べ、久しぶりに交流ができて楽しい時間を過ごすことができました。

6月はさんみ苑内でのスポーツレク大会や、市内で開催される卓球バレー大会、県内で開催されるポッチャ大会やふうせんバレー大会に参加する予定となっております。スポーツの月となりそうです。しっかり体を動かしてリフレッシュをしたいと思います。



## 高齢者相談支援

○要支援・要介護の違いについて ～要介護とは～

要介護…自分一人で日常生活を送ることが難しく、誰かの介護が必定な状態

【例】 ※あくまでも例のためすべての方に一致するものではありません。

要介護 1：排泄時のズボンの上げ下ろし、入浴時、着替え等に介助が必要

要介護 2：見守りがあれば着替えは出来るが、排泄や入浴の一部、あるいはすべてに介助が必要。

要介護 3：排泄、入浴、着替えの全てに介助が必要。認知症の症状に対応が必要。

要介護 4：排泄、入浴、着替えに全ての介助が必要。認知症による暴言や暴力、徘徊などの症状に対しての対応がより必要。

要介護 5：寝たきりで食事やおむつ交換、寝返りなど介助がないと自分ではできない。話をしても応答がなく、理解が難しい。



## 厨房

今年は5月中から夏日を観測するなど、今年の夏も暑くなりそうです。夏バテに効果的な食材で夏バテを予防しましょう。

・ビタミンB1を多く含む食品・・・豚肉、レバー、ウナギ、大豆製品、魚卵、玄米等に多く含まれ、エネルギー代謝や疲労回復に必要な栄養素です。にんにく、にら、玉ねぎ等と一緒に取ると吸収がよくなります。また、これらの食材には食欲増進の効果があるため、夏バテ予防に効果的です。

・夏野菜・・・旬の野菜にはビタミン、ミネラルが多く含まれ、体の調子を整えます。また夏野菜には体の熱を逃がす働きがあります。

## 編集後記

皆様こんにちは☂まだ夏ではないですが日中の気温が高くなり、夏日のような日が続いていますね。しかし朝晩は冷えることもあるため体温調節が難しいなと感じています。今はまだ身体が夏の暑さに対応していないため熱中症になりやすくなるようです。こまめに水分補給を行い、体温調節がしやすいような服装で外出をするなど対策をし体調管理に気をつけていただけたらと思います。

\*今月もお読みいただきありがとうございます\*在宅介護支援センターさんみ苑 高橋

高齢の方や障がいをお持ちの方、介護をされているご家族の方の在宅生活を応援します。生活の中での悩みやお困りごとなど何でも構いません。

介護保険に関する問い合わせにも対応いたします。

お気軽にご相談ください！ ※個人情報(秘密)は厳守いたします。

住所

〒759-3721  
萩市三見 3852 番地 1 (蔵本)

電話

2 7 - 5 0 0 0

高齢は杉本、松井、山根、高橋が障がい(入所、通所の相談)は、山下、倉兼、河部が対応いたします。