

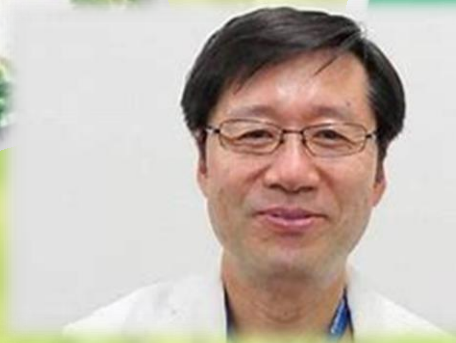
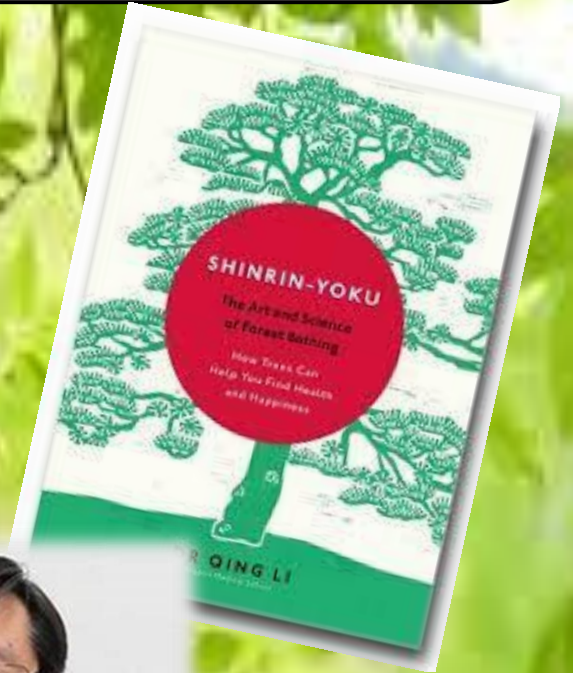


# 三郷ケアセンター 広報誌

## こすもす

vol. 55  
2020.8

<http://www.misato-carecenter.jp>



「森林浴」とは、精神的な癒しを得たり、健康のために森林内に入り五感(視覚・嗅覚・聴覚・触覚・味覚)を使って散策を行うレクリエーションです。

この「森林浴」いう言葉、当たり前に使っていましたが、実はこの概念は日本発祥だそうです。

それも！！ 当施設の李先生が研究成果をまとめた著書「Shinrin-Yoku」が日本のみならず、世界25か国で出版され、アメリカではベストセラーになり、「カラオケ」のように「シンリンヨク」という言葉が世界共通語になりつつあるともいわれています。

なかなか森林まで行くのは・・・という方には、まず緑地公園や並木道などを散策することから「森林浴」をはじめてみるのもお勧めします♪



### 森林浴の効果

- (1)抗癌免疫機能を高める
- (2)ストレスを減少
- (3)血圧と心拍数を正常化
- (4)うつ状態を改善
- (5)生活習慣病の予防効果など

# 新館利用者様の生活

利用者様の毎日の様子をお届けします。



## 介護研究が 始まりました！

朝顔の栽培のほかにも、脳トレプリント、塗り絵にトランプ・花札に将棋やオセロなどなど利用者様に毎日楽しい生活を支援し少しでも家庭環境に近付けた取り組みを行っております。『退屈』だとの声も最近では全く聴かれなくなりました。

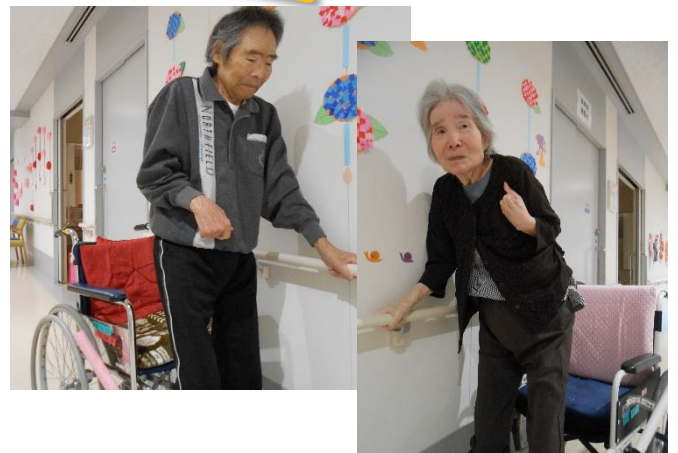
2020年新館の介護研究の取り組みとして余暇生活の充実を図ります。毎日施設内にこもってばかりではなく朝顔の栽培など行い意欲を持って楽しく生活できるように支援しております。コロナウイルスに負けずに人生をエンジョイしてます！

## 利用者様の行きたい 旅行ランキング

1. 温泉・草津
2. 京都
3. ハワイ
4. 海
5. ふるさと

## 利用者様のつづやき

三郷ケアセンターでは通常のリハビリに加え各フロアにて生活リハビリに取り組んでおります。在宅復帰へ向けて立位の安定は重要です。利用者様！毎日の生活リハビリ頑張ってください！



## 発行人より ひとこと

暑くなってきました。まず、今の目標はコロナウイルス収束ですね！

## 新館からのお知らせ

## ピアノサロンが開催中

新館2階の電子ピアノで職員の演奏が行われています。



# 新館の 取り組み!

# 装飾で大活躍 見事な季節感

# 新館 新情報



## 好きな活動 ランキング

1、歌

2、園芸

3、作品作り



新館では、介護研究としての取り組みである余暇生活の充実で利用者様は毎日賑わっております。コロナウイルスに負けずに頑張ってください。

夏の  
新館だより

新館での利用者様の生活を分かりやすく皆様へお届けします。

編集者の  
ひとこと

## 納涼祭

2020年

残念ながらコロナウイルス対策として各フロア開催となりました。

みどころ

- 1 各フロアで開催
- 2 コロナ対策
- 3 暑さに勝つ

日時詳細

近日発表!  
おたのしみ

INFORMATION



# ケアセンコラム



## 熱中症対策

毎年暑くなるこの季節、室内でも熱中症にかかる場合があります。下記の点に注意して熱中症の予防・対策をおこない、暑い時期を乗り切りましょう！！



### 「気温や湿度を」計って知ろう

高齢者の方は体温の調節機能が落ちてくるため暑さを自覚しにくく、熱を逃がす体の反応や暑さ対策の行動が遅れがちです。気温・湿度計、熱中症計などを活用し、まわりの環境の危険度を知りましょう。

### 「室内を」涼しくしよう

日差しのない室内でも、高温多湿・無風の環境は熱中症の危険が高まります。冷房や除湿機・扇風機などを適度に利用し、涼しく風通しの良い環境で過ごしましょう。

### 「水分を」計画的にとろう



高齢者の方は体内水分量の減少により脱水状態になりやすく、さらに体が脱水を察知しにくいいため、水分補給が遅れがちです。のどが渇く前に、定期的な水分補給をしましょう。キュウリやナスなど、水分を多く含む食材を、食事に取り入れるのもよいですね。

### お風呂や寝るときも注意しよう

入浴時や就寝中にも体の水分は失われていき、気づかぬうちに熱中症にかかることがあります。入浴前後に十分な水分補給をしたり、寝るときは枕元に飲料を置いたりしておくとよいでしょう。



### お出かけは体に十分配慮しよう

外出時は、体への負荷が高まることに加え、汗で水分が失われたり、日差しや熱の影響を受けやすくなったりします。服装を工夫する他、水分や休憩を十分とって体を守りましょう。

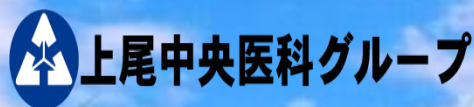
### 「周りの人が」気にかけてよう



高齢者の方は自分で暑さやのどの渇きに気づきにくいという、体調の変化も我慢をしてしまうことがあります。周りの人が体調をこまめに気にかけて、予防対策を促してあげましょう。

#### ◆編集後記◆

連日の暑さに加え今年はマスクが外せず“マスク熱中症”という言葉が生まれました。エアコンの冷房がフル稼働しています。屋外で仕事をされている方にとっては厳しい夏ですね。こまめに水分補給をし、十分な睡眠をとってこの暑さを乗り切ってください。コロナ対策も忘れずに…



介護老人保健施設 三郷ケアセンター  
埼玉県三郷市南蓮沼 260-2

発行：広報活動委員会