

# 照陽の家だより

## 今年も町の保健室開催！！地域の皆様には大変お世話になりました。

6月16日から19日までの4日間、鳥取看護大学の学生3名が照陽の家で地域密着看護学実習を行いました。最終日には恒例の町の保健室を開催。いつもの角3公民館をお借りしましたが永井自治会長には準備の段階から大変お世話になりました。今年度はかくばん薬局の梅國薬剤師、谷口薬剤師、ぎほう薬局の大田薬剤師にもご講演頂き軟膏の正しい塗り方、処方箋の見方、ジェネリック医薬品についてとても分かりやすく説明して頂きました。



看護学生の皆様

薬剤師の皆様

フレイル対策ゲーム

「分からない事、病院でどう相談して良いか分からない事があたらいつでも薬局に来て下さいね」といつも気さくに相談ののって下さいます。学生はフレイル予防について、フレイルの説明と、この地域の方には筋・骨格筋疾患が多いというデータから、楽しく取り組める輪ゴムリレーと新聞の輪ゲームをチーム対抗で行いました。皆さんしっかり身体を動かして下さい、決着がつかずジャンケンで永井会長チームが勝利し大変盛り上がりました。地域の皆様を始め、この実習に多くの皆様にご協力頂き、「地域密着」の良さを改めて感じる事が出来ました。

## ☆水彩画教室も利用者様、学生さんと一緒に楽しみました！！

実習期間中、森井先生の水彩画教室に学生も一緒に参加。学生が利用者様に寄り添って話しをしたり、絵を描く際に手を添えるといった自然な姿が見られ嬉しく思いました。皆さんとても素敵な作品に仕上がっていました。また、照陽の家の送迎に同行し、ご自宅・通所時の様子、他職種連携や福祉用具の利用から、暮らしについて学ぶ事が出来ました。



この色がいいね！



お誕生日  
おめでとう！

## 七夕夏祭りを開催 皆様のお願い事が天の川に届きますように♡

7/4.7/5の2日間にわたって七夕夏祭りを開催しました。屋台の出店をイメージしてセッティングし、ヨーヨー釣りに干本引きくじや輪投げ、かき氷を楽しんで頂きました。輪投げでは思わず真剣な眼差し！ご利用者様の新しい一面が見られ職員もわくわくしました。昼食には七夕そうめんや、ゼリーやスイカ、おやつにかき氷をお出しし、涼しそうねえ、何年ぶりかしら、などと皆様良い笑顔を見せてくださいました。



どれがあたるかな～

うん！うまい！

ハッてお！

願いが叶うかな！

健康で過ごせるように～

照陽の家には訪問看護ステーションハートケアがあります。  
訪問看護とは看護師がご自宅を訪問し看護ケアを提供し療養生活を支援するサービスです。

## こんにちは！ 訪問看護ステーションハートケアです。 「梅雨型熱中症」に注意！！

暑さに慣れていない時期に、日常生活の中で自分で気がつかないうちに脱水症状と体温の上昇が進んでしまうのが「梅雨型熱中症」。梅雨の時期に重なることからこう呼ばれています。

- 梅雨型熱中症の兆候  
最初に気がつくサインは脱水症状です。のどの渇きを感じにくい高齢者には、疲労や、ひざなどの痛みが増すといったサインが出ることもあります。湿度が60%を超えると、じとじとした汗をかいて、蒸発しにくくなります。いつもより汗が乾きにくいな、と思ったら注意して下さい。
- エアコンの効果的な使い方  
室温については、「冷房の設定温度を28度に」という呼びかけがありますが、これは1つの目安です。人それぞれ室温の感じ方は違うので、快適に過ごせる温度、寝る前であれば、寝付きやすい温度が目安です。
- エアコン以外の対策  
体温のコントロールを行う自律神経を整えるためには、よく休むこと。また湿度が高いとつばが乾きにくくなり、喉の渇きにも鈍感になります。意識して水分を摂りましょう。