

ai
あいせーふティネット

あいフィットネスサロンさくら あい・さくら通信



社会医療法人河北医療財団 多摩事業部 あいフィットネスサロンさくら

〒206-0011 多摩市関戸 1-2-11 スマイルス聖蹟桜ヶ丘1階 ☎042-311-5445 ㊟042-311-5449



(渡邊)

スタッフの私達も全力で応援していきます。次回は七月です。

2023年度最初のさくらカップは『フットボリング』でした。子供の頃でもサッカーボールを蹴ることはない世代ですが、色々な事にチャレンジして欲しい思いもあり、企画しました。安全性を考え平行棒に掴まり、軸足の踏ん張り蹴り出す足にも力を入れ前に振り出します。初めてチャレンジする方、年齢、性別の差はありますが、今年も三か月に一度、ゲームを通して体を動かし、楽しみながら取り組んで頂きたいと思えます。スタッフの私達も全力で応援していきます。次回は七月です。



新しいボランティア
さんをご紹介します



伊藤 公美さん

- ①出身地：沖縄県
- ②趣味：音楽を聴くこと
- ③ひとこと：ボランティアととても楽しいです。利用者様の笑顔がみられて、私も元気になれます。これからもお力になれるよう頑張ります。

4月優勝チーム
水曜日午後



4月個人優勝
長谷川清一さん



【新管理者ぐあいさつ】



改めまして、2023年3月1日から異動して来ました尾崎裕真です。

この度5月1日からあいフィットネスサロンさくらの管理者に就任する事になりました。皆様、どうぞ宜しくお願い致します。今年度に入り、職員の入替わりも多く、私自身も2月まで長く老健で勤務していた事もあり、まだまだ未熟な点や至らない点もあるかと思えますが、皆様が今まで同様安心してさくらへ通う事が出来るよう尽力していきます。

新体制になりまして引き続き、さくらをよろしくお願致します。



ちょっと役立つ

講座



■知って防ごう！熱中症



五月晴れの季節になりました。ニュースや天気予報などで「熱中症にご注意」という言葉も聞くようになる頃かと思えます。悪化すると命の危険もある熱中症ですが、予防することができませんので、ここで改めて熱中症を学び、予防法を確認したいと思えます！

熱中症とは何でしょうか？

外の気温が高くなると、本来ヒトは体温調節をしようとします。血管を広げ、熱を放出したり、汗をかいて表面温度を下げたりすることで、体温が上がり過ぎないようにするのです。

熱中症は、周りの温度に身体が適応できず、体内の水分や塩分(ナトリウムなど)のバランスが崩れ、体温の調節機能がうまく働かないことで起こります。

おもな症状は、めまい、失神、筋肉痛、こむら返り、大量の発汗です。頭痛や吐き気がしたりぐったりしていたら、受診が必要です。さらに、意識がなくなる、けいれんがある、歩けないようだったら、重症ですので救急車の搬送や入院が必要な状態です。

熱中症を予防しよう！

①水分摂取 厚生労働省では、1日1.2ℓ以上と推奨しています。のどが渇く前に少しづつ、水分を摂りましょう。外気温が上がると体温が上がりませんが、一口の水分で熱が下がることがありますので、日頃から水分補給をしましょう！

②エアコンや扇風機を使って、暑さを避ける。電力不足などで節電が気になる昨今ですが、効果的にエアコンを使いましょう。特に睡眠時のエアコンは躊躇しがちですが、25〜28度程度の弱めの運転で、夜間の熱中症を防ぎましょう。

③普段から適度な運動をして、無理なく暑さに身体を慣らす。また、血圧や体温など日々の健康チェックから「普段と違う」ことに気づくようにする。

1日あたり1.2リットル



定時の体温測定



適度に運動

（看護師 宇佐美）
参考：政府広報オンライン「熱中症は予防が大事」

★小さなお子さんや高齢の方、持病のある方は熱中症になりやすく、重症化しやすいので要注意です。

調子が悪い、熱っぽいなどの時は、まずは冷やすことと水分を摂取することです。首筋やわきの下、太ももの付け根など太い血管のあるところに保冷剤など使って冷やします。

調子に戻らない時は、かかりつけの医師に受診してください。ぐったりしている、意識がもうろうとしている時などが救急車を呼ぶことも検討します。

【異動のご挨拶】

5月からは聖ヶ丘にある「あい小規模多機能施設かりん」へ異動することになりました。



かりんは聖ヶ丘商店街の遊歩道沿いにあり、ご自宅への訪問・施設への通い、宿泊のサービスがあります。近くには都立桜ヶ丘公園もあり自然豊かな環境です。お散歩等で近くまで来た際には声を掛けていただけたら嬉しいですよ。

2020年4月より施設長となり、一週間後の同年4月7日には『緊急事態宣言』。悩まし時期もありましたが、頼もしい職員の方々に日々サポートしてもらい、ご利用者さんの活動に取り組んでいる姿、笑顔で声を掛けて下さる事で支えられ務める事が出来ました。

3年間と短い期間ではありましたが、心よりありがとうございました！！

嶋田和広

