

職員紹介 コーナー

千里寮便り

平成29年
夏号

職員の小西です！
3階のケアステーションにいます。よろしくお願い致します。



魚瀬さん

小西さん

4月から配属になりました魚瀬です！
老けて見えますがまだ22歳です！
野球が大好き広島ファン！他のチームの話もできます★
一生懸命頑張りますのでよろしくお願い致します！



脱水症状について

水分不足に要注意！

だんだんと夏が近づいてきました。水を飲まない危険な脱水症状になります。今は原因と症状を紹介致します。

脱水症状はなぜ起こる？

人間の身体は6割が体液から成っています。体液とは「血液・リンパ液・唾液・粘液・消化液・尿」など人間の身体が生命活動を行ううえで欠かすことができないもの。この体液が失われた状態を脱水といいます。脱水を起こすと、酸素や栄養素がうまく体内に行き渡らなかつたり老廃物を排出することできなくなつたり、体温をうまく調整出来なくなつたりするなどの問題が生じます。症状に気付いたらすぐに治療を行います。症状に気付いたらすぐに治療を行う事が大切です。治療を怠ると命にかかわるので早めの相談をしてください！
体調不良・暑い時・嘔吐・発熱・発汗・糖尿病・脳血管障害や認知症の方は特に注意が必要です！



症状とは？

軽い症状だとめまいやふらつきや口が渇いたような感じがします。中度になると頭や悪心が起こります。口の中や粘膜が強くなり、乾き唾液や尿の量も減り、嘔吐する場合もあります。重度になると意識障害、けいれんを起こし、その他昏睡や錯覚など精神症状が起こることもあります。

どのタイミングで飲んだらいい？

朝起きた際には常温の水をコップ1杯飲むと身体にも良く目が覚めます！また入浴後や、外出した後など身体を動かした後汗をかき体内の水分がなくなるので水分補給が必要です。

その他にも室内にいても脱水にはなるので少し意識をして飲むことをすすめます！
年々脱水症状を起こされる方が増えていきます。皆様気を付けてこの暑い夏を乗り越えましょう！



4月4日

観覧会



4月に万博記念公園へ桜を見に行きました。天気も良く、桜がキレイでしたね。参加されていない方はぜひ来年は参加してくださいね！



6月3日

お笑いなにわ祭り



5月に大阪国際交流センターで笑いなにわ祭りが行われました。どの出演者も面白く楽しんで頂けたと思います！



写真のような傘回し芸があつたり、落語を聞いて楽しんだり、漫才を聞いて笑ったり、職員もとても楽しむ事が出来ました。まだ行ったことがない方はぜひ来年参加をしてください♪



施設からのお知らせ

外食レクリエーション

外食レクリエーションについて、毎月第3木曜日で予定をしていますが、人数が少ない場合は日にちが前後する事がありますので、ご了承ください。



就労訓練について

規則正しい生活リズムを作ったり体力作りなどを目的とし、一般就労に向けて千里寮で訓練をされている方がいらつしやいます。



1Fの廊下やトイレ掃除、千里ファームなどとしてくださっています。見かけた際は挨拶や声を掛けてみて下さい♪

