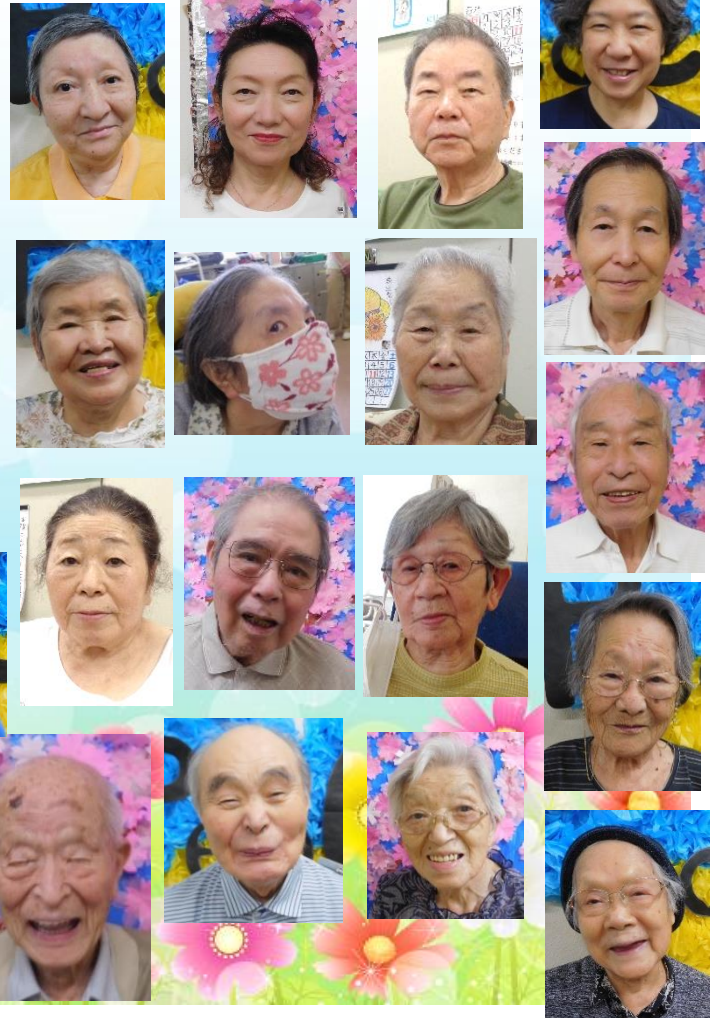




## ～祝！！敬老の日特集～

今年度、お祝いを迎える方たちです。  
おめでとうございます。  
いつまでもお元気でお過ごしください！



- 緑寿：梅澤利恵子様
- 古希：小林静子様 湯本和子様 松浦清様
- 喜寿：大澤敏男様 星本金一様 谷岡繁一様
- 傘寿：田中洋子様
- 米寿：小野孝治様 河村克之様 中澤米子様
- 矢島薫様 坂上トシノ様
- 卒寿：上野昭子様 奥野木薫様 小堺正悟様
- 佐野肇様 丸山翠様
- 白寿：大谷たみ様 根岸房江様
- 百寿：林富子様
- 百五賀：岩崎藤雄様
- 百七賀：岡安千代様

\* 氏名順不同  
\* 数え年で計算

### 歯科検診が 10月3日から始まります

10月3日（月）から10月7日（金）に、本所歯科医師会の協力のもと歯科検診を行います。今年は新型コロナウイルス感染症予防を講じながら診察も行う予定です。口腔内の気になることを、直接歯科医師に聞くことができる良い機会です。是非ご活用ください。感染症が気になる場合や日ごろ歯科受診をしているため、歯科検診が不要な方はあらかじめお伝えください。9月半ばに改めて紙面にてご案内します。

### 今月のカレンダー

今月のカレンダーは書道教室で書いた作品をカレンダーにアレンジしました。それぞれ秋らしい言葉を選び、真剣に取り組んでいます。今後、書道カレンダーの機会を増やす予定です。



## シリーズ熱中症3 ～予防・対処編～

シリーズ3回目の最終回は予防と対処です。

### 予防法その1, 夏を通して暑さに負けない体を作る

- 水分をこまめに取りましょう。
- 通気性や吸水性の良い寝具を使い、エアコンや扇風機を適度に使って睡眠環境を整えましょう。寝ている間の熱中症を防ぐと同時に、日々ぐっすりと眠ることで翌日の熱中症を予防します。
- バランスのよい食事をとり、丈夫な体をつくりましょう。塩分も適度に摂取してください。

### 予防法その2, 日々の生活の中で暑さに対する工夫をする

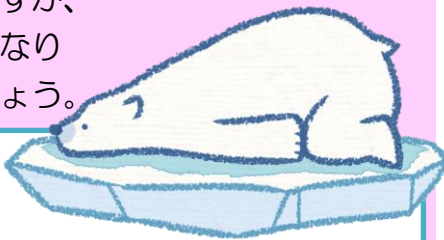
- 気温と湿度をいつも気にしましょう。併せて熱中症指数を気にすると尚よいでしょう。「いま自分のいる環境がどのような状態なのか」を知ることは、熱中症予防のたいせつなポイントです。
- 気候に合わせた衣服を工夫しましょう。

高齢者は衣服を着込みがちですが、発汗して水分が不足しやすくなります。涼しい服装に努めましょう。

熱中症かな?と思ったら

- ① 涼しい場所に移動
- ② 衣服やベルトを緩める(服を水で濡らして風を当てる)
- ③ 保冷材などで脇の下・足の付け根を冷やす。
- ④ よく冷やしたお茶やお水を飲む。

コップをしっかりと持てない時や、水分が取れても症状が治まらない時は救急車をすぐに呼びましょう。

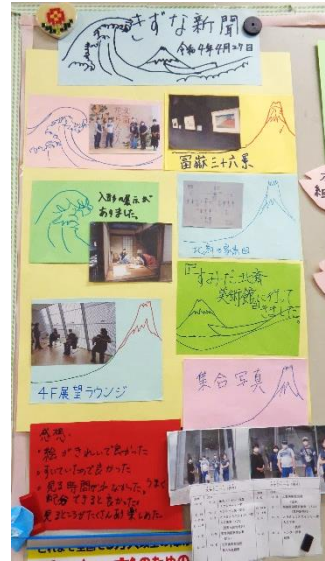


## 書道教室を実施しました

毎年開催している書道教室を今年も行いました。先生から大きな花丸を貰って、皆さんお顔がほころんでいました



## 高次脳機能障害グループ 新聞づくりを行いました



高次脳機能障害グループ「きずな」では、外出活動後に新聞づくりを行っています。司会やサポート係など、役割を決め新聞を作成しました。新聞は、理学療法室に掲示しています。ぜひ御覧下さい。

## 大学生の介護等体験が始まりました

新型コロナウイルス感染症対策を実施しながら、教員を目指す大学生の介護等体験を受け入れています。学生は開始14日前から毎日体温測定などの健康観察を行っています。学生の介護等体験は12月の中旬まで不定期に実施します。よろしくお願いいたします。



【編集後記】新型コロナウイルスの流行により、インターネット上での会議などが増えました。テレワークや、オンライントークイベント、様々なセミナー、旅行や飲み会も画面上でできるようになり、外出しなくても、楽しんだり学んだりおしゃべりする機会が増えました。しかし、直接経験することが減り、体力は低下したと感じることも多いです。東京は感染者数が減ってきたとはいえ、医療現場は疲弊し高齢者施設はいつもドキドキしています。引き続きの対策とご協力をよろしくお願いいたします。(編集長 RT)