

# あおやま通信

今年7月で昨年の西日本豪雨からちょうど1年になります。亡くなられた方々に対しご冥福をお祈りするとともに、ご遺族の皆さまにお悔やみを申し上げます。また、負傷された方々、被災された皆さまに心からお見舞い申し上げます。

当施設では幸いな事に入所者の人的な被害の発生はありませんでしたが、断水による飲料水の不足や食事の提供などに直面するなど大変な思いをしました。

ここ数年の気象の移り変わりをみると、再び同じような災害が起きないとは言い難い事から災害用品の確認を今一度行ってみたいとはいかがでしょうか。

### 施設内研修(食中毒予防)

梅雨時から9月頃は食中毒が発生しやすいです。今回の研修では手洗いの重要性を再確認しました。



笹に利用者様と一緒に作成した飾りや短冊を飾っています。短冊は利用者様が自分で書かれたものや職員が代筆したものです。

七夕

### 消防訓練

実際に非常ベルを鳴らして消防との連絡をとりました。皆様ご協力ありがとうございました。色々なパターンを想定し常にイメージトレーニングをすることが重要です。



### ドライブ音戸大橋

先月に続いて今月も第二音戸大橋のひまねぎテラスに外出しました。陸橋からは第一音戸大橋や潮の渦、通過する船、またテラス側からは呉市内方面と工場、江田島も眺められました。



## 栄養課便り

7月に入りましたがまだ雨も降り、不安定な天気が続いていますが、日に日に気温が高くなっていくと熱中症になりやすい時期です。食事や睡眠をしっかりとして体調を整え、こまめに水分補給をしましょう。

水分補給のポイントは、起床後、朝・昼・夕食、休憩、入浴前後、就寝前などコップ1杯(200ml)の水を1日6～8回に分けて少しずつこまめに飲みましょう。甘いものではなく、水、麦茶、黒豆茶などを飲みましょう。

コーヒーはカフェインが多いため、飲み過ぎに注意が必要です。飲酒時には、お酒と同じ量の水を飲みましょう。アルコールには利尿作用があり、脱水症状になる恐れがあります。脱水症、熱中症予防には、スポーツ飲料や経口補水液を飲みましょう。糖質、電解質(ナトリウム、カリウム)濃度が高いため、過剰摂取に注意が必要です。「喉が渴いたな」と思った時点で、すでに水分が不足しています。ペットボトルや水筒を携帯して、適切な水分補給を心がけましょう！

管理栄養士：濱田 綾子

通信担当 支援相談員：中本 昌志 飯原 佑介