ゆいまーるケアセンターの月イチ通信
ゆいまーる 月刊はいさい！
2015 Vol.45 7月号
ゆいまーるケアセンターは、茨木市でケアプランの作成・ヘルパーの派遣を行う介護保険指定事業者です

ストップ熱中症！ 夏の生活タイムテーブル

暑い日に無理して動くと、熱中症や脱水の危険あり！
活動時間と休む時間のメリハリを付け
熱中症も夏バテも撃退しましょう！

あさ6時～ひる12時

動きどき 活動に最適◎

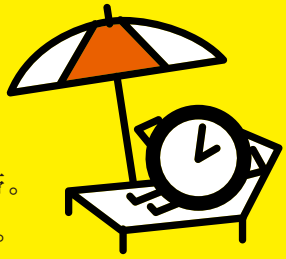
朝は前日の熱気がなくなり、いちばん気温が下がっている時間帯。家事や外出などの用事はできるだけ午前中にすませましょう。

散歩は明るくなってから

暗いうちに出かけると、足元が見えづらく転倒の恐れがあります。また、防犯上の意味でも、周りに人が出歩くようになってから外出するようにしましょう。

ひる12時～夕方4時

休みどき 活動は避けて！



もっとも気温が上がる時間帯。
できれば外出は避けましょう。

屋内でも必ず暑さ対策を！

・カーテンやすだれで日差しを遮る
・28度を超えたら冷房をつける
・水分補給はこまめに少しずつ

昼間に出かけないといけないときは…

・日傘・帽子で日を遮る
・バス・電車・タクシー等乗り物を利用
・水筒を持ち歩き水分補給

よる6時～あさ6時

休みどき 休んで疲れ解消

昼間の暑さで疲れた体を休める時間。夜になっても室温が下がりにくいので、エアコンで温度調節を！

規則正しくバランスのよい食事を

冷たい食べものや麺類ばかりでは、夏バテになってしまいます。野菜・くだもの・肉・魚を特に意識して摂るよう心がけて。

睡眠中の脱水と熱中症に注意！

室温が高いままだと、眠っている間に熱中症や脱水が起こることがあります。

・温度は28℃前後　エアコンは寝る前から点ける
・扇風機は風が身体に当たらないように
・寝る前には必ず水分補給

夕方4時～夕方6時

動きどき ぼちぼち活動OK

朝の家事のやりのこしがあれば、いちばん暑い昼間を避けて、夕方に済ませましょう。ただし、外出するなら昼間と同様の暑さ対策を。昼間の照りつけで地面が熱を持ち、夕方になっても気温が下がりにくいため、熱中症になる危険があります。

洗濯ものの取込みはこの時間に

日がよく当たる庭やベランダは気温が高くなりがちです。洗濯ものの取り込みは、日差しの弱まる夕方まで待つ方が安全です。蚊など虫さされに注意。

6月の活動写真集

曜日対抗 名前がどれだけ出るか大会

金曜日チームの優勝!

・世界の国の名前
・花の名前
・野菜の名前
それぞれいくつ出るか
曜日毎に競いました

押し花教室

6月のお題はフォトフレーム

こんなにステキなものができました!

H27年介護保険制度改正

8月から 一定所得以上の人の利用料

利用者負担割合が1割から2割へ

ある一定以上の収入のある人は、平成27年8月から、介護サービスの自己負担率が2割に変わります。

2割負担になる人は

合計所得金額が160万円以上(収入が年金のみであれば、年金額280万円以上)の人

例外があります

年金以外の収入も含めた合計所得が、単身世帯で280万円未満、または2人以上世帯で346万円未満の人は、1割負担のままです。

重要 **負担割合証が届きます**

7月中旬ころ、利用料の負担割合が書かれた証明書(介護保険負担割合証)が市から届きます。届いた割合証は、介護保険の保険証(介護保険被保険者証)と一緒に保管してください。

所長コラム オオブタ日記

うっとおしい天気が続きますねえ。この時期は食中毒に注意しましょう!とか盛んに言われますねえ。で、テレビで食中毒にならないための方法をやってましたので、ネコと一緒に真剣に見ましたのです。

調理の前に手洗いをする。まな板を肉・魚と野菜を分ける。肉・魚はよく加熱する。作り置きのおかずは食べる前に再加熱する。などなど。そうかなるほどなあ。

しかしワタシは食べるだけなので、出来ることは何もおませんな。さらにはレストランに行ったときに、まず厨房に入っていろいろチェックするというわけにもいきません。結局テレビでやってたのは食中毒にならない方法ではなくて、食中毒にさせない方法ですな。ま、食べる側の人は運かませと言うことですねえ。もしくは食中毒にならない強いカラダを作ること。またはカップ麺とレトルトカレーとそうめんだけを食べるとか。

などと独り言をブツブツ言ってますと、家内が「たまにはご飯作ってくれてもバチは当たらんで。1週間に1回でもかまへんし」と、痛いところを突いて来ます。食中毒よりキビシイですなあ。

実際のところは、怪しげなものや生ものを食べるのを控えたり、手洗いをしっかりすることで多少防げるようです。

ゆいまーる
有限会社ゆいまーる
居宅介護支援・訪問介護
通所介護・介護タクシー

ゆいまーるケアセンター
茨木市沢良宜西1丁目13-25 美山ビル1F
TEL: 072-601-0696 / FAX: 072-601-0697

ゆいまーるケアセンター総持寺
茨木市庄2丁目10-103 アバンテ茨木1F
TEL: 072-601-0007 / FAX: 072-601-0875

デイサービス 結
茨木市沢良宜西2丁目2-7
TEL: 072-667-5501 / FAX: 072-667-5502

Yuinet
デザインラボ ユイネット
・ホームページ制作・管理
・商品写真撮影 / 販促物のデザイン
・メニュー / 広告物などの作成
・各種ポスターのデザインおよび印刷
http://www.yuinet.co.jp/

UD FONT by MORISAWA 見やすく読みまちがえにくいユニバーサルデザインフォントを採用しています。

はいさい7月号　2015年7月1日発行　第45号
編集・挿絵 宮田なつ子　制作・発行 有限会社ゆいまーる