

秋津鴻池病院 精神科デイケア

新聞

平成 28年 7月号

カレー作り

農園で収穫した野菜を使って、カレー・サラダを7月4日のデイケアで作りました。役割を《材料切り(玉ねぎ・ジャガイモ・ニンジン・牛肉)》《煮込み》《漬物》《サラダ》《片付け》に分担して行いました。料理をすることに慣れていない人が慣れている人に教えてもらいながら、沢山の材料を皆さんで分担し、あっという間に切り終わりました。

今回も、カレーは甘口と中辛のルーを用意し、別々の鍋で煮込みました。煮込んでいるとデイケア室中にカレーの良い匂いが漂ってきて皆さん「お腹すいたな」と待ちきれない様子でした。

サラダも農園で収穫したきゅうりを使い、スタッフに教えてもらいながら大きさが揃うように切り、彩りよく盛り付けをしました。

昼食に皆さんで美味しくカレーを頂き、後片付けも協力してあっという間に終わりました。





〈感想〉

- ・ 1年に1回食べるカレーは美味しいです。
- ・ ジャガイモが煮崩れたみたいな舌触りでコクがあり美味しかった。
- ・ 煮込みを担当したが食材を軽く火を通してから煮込んだので少し時間がかかったが美味しくできてよかった。
- ・ 家庭的な味でした。サラダはみずみずしくて美味しかった。
- ・ サラダの盛り付けが上手に出来てよかった。
- ・ 皆さんが役割を持って参加し、美味しいカレーが出来たのがよかった。

♡ ドキドキ・ペアゲーム ♡

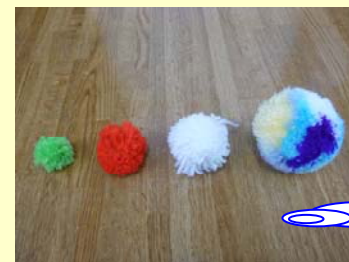
6月29日（水）にゲームレクを行いました。

〈ルール〉

- ①ペアで行う（チーム戦）トランプで抽選しペアを決定
- ②2回スティックで玉を打つ
- ③玉が転がり、止まった所の点数（同じ所に入るとボーナス+30点）
チームの合計点数で勝敗を決めます。

ペアが決まると、箱の中のくじで、玉のサイズを決めます。進行の“ドキドキ・シューティング！！”という元気な掛け声とともにゲームが始まりました。色々な大きさの玉があり力加減・コントロールが難しく、遠くに飛ばすつもりが、手前のマイナス点で止まったり、転がり過ぎたりと、ハラハラドキドキ。

結果、AチームBチーム共にマイナス点で終了となり異例のゲーム展開となりましたが、楽しんでプレーできました。



大・中・少・ミニの4種類
毛糸のポンポンを使用しました。

健康教室 ～熱中症に気をつけよう～

人間の身体は、平常時は体温が上がっても汗や皮膚温度が上昇することで体温が外へ逃げる仕組みとなっており、体温調節が自然と行われます。体温の上昇と調整機能のバランスが崩れると、どんどん身体に熱が溜まってしまいます。このような状態が熱中症です。

熱中症を引き起こす条件は、「環境」「からだ」「行動」によるものが考えられます。

環境の要因

- ・ 気温が高い・湿度が高い・風が弱い
- ・ 閉め切った屋内・急に暑くなった日

からだの要因

- ・ 高齢者や乳幼児・糖尿病など持病がある
- ・ 暑い環境に体が十分に対応できない

行動の要因

- ・ 激しい筋肉運動や慣れない運動
- ・ 長時間の屋外作業・水分補給できない状況

適切な対処がなされないと、発症から時間が経つにつれて、進行し重症化していきます。軽症のうちに気がつき、適切な対処をし、症状の進行を食い止めることが大切です。

	〈症状〉	〈対処法〉
・ 重症度Ⅰ	手足がしびれる めまい、立ちくらみ こむら返りがある・筋肉痛 気分が悪い ぼーっとする	・ 涼しい場所へ避難する ・ 水分、塩分を補給する ・ 自力で水分がとれなければ 病院へ ・ 誰か付き添い見守る
・ 重症度Ⅱ	頭がガンガンする 吐き気がする・吐く 体がだるい（倦怠感） 意識が何となくおかしい	・ 服をゆるめ、ぬらした タオルをあてたり、あお いであげて、体を積極的 に冷やす（脇の下、両側 の首筋、足の付け根など 冷やすと効果的）
・ 重症度Ⅲ	意識が無い 体がひきつける 呼びかけに返事がおかしい まっすぐに歩けない 体が熱い	〈チェック〉 ・ 額や顔だけを冷やしても 体の熱は下がらない。必ず 太い血管や体全体を冷やす

熱中症は、応急処置の速さも大切ですが、やはり予防が最も重要です。予防のポイントは5つです。

① 気温・湿度のチェック

高温・多湿の環境に気をつけることが大切ですから、気温と湿度のチェックを怠らず、室内では、エアコンや扇風機で環境を整えましょう。夏になると、毎日予報が出ている「暑さ指数」を参考にするといいでしょう。

② こまめな水分補給

暑い日は、目に見えなくても多量の発汗により、水分を失っています。喉の渇きを感じる前に、こまめに水分補給をすることが必要です。体を動かしている時は、15分から20分おきには休憩をとり、水分補給しましょう。

③ 暑い中での無理な運動を避ける

最も暑い時間の活動を避け、運動時間を短縮するなど、リスク管理が必要です。普段より多く休憩を取るようにして、体調によっては、中止しなければいけません。暑い時に急に運動を始めるよりも、日頃から運動し、体を慣れさせておく必要があります。

④ 服装

吸水性や速乾性に優れている通気性の良い素材を選ぶようにしましょう。体を締め付けすぎないように気をつけ、熱を逃がす工夫をします。帽子や日傘で日差しを遮るようにします。

⑤ 体調管理

疲労や体調不良が、熱中症の発生リスクを高めます。寝不足や食生活が乱れないように、日頃から体調管理を怠らないようにすることが大切です。

＜水分補給で気をつけること＞

大量に汗をかくと体内の水分やミネラルが不足します。汗をかいたからと、水やお茶だけで水分補給をしていると、体液中の水分とイオンのバランスがうまく取れず、体液内の塩分濃度が薄まってしまいます。汗をかいたときは失われた水分とミネラルを補給する必要があります。市販のスポーツドリンクは、塩分量が少ない割りに糖分が多いため糖尿病や虫歯のリスクがあるので薄めて飲むのがお勧めです。塩分と水分がバランスよく配合された（イオン飲料）や（経口補水液）が最適です。市販のイオン飲料や経口補水液を常備してあればいいのですが、無い場合は自宅にある物で手作りできます。

水1リットル 砂糖大さじ4 塩小さじ半分 レモンの絞り汁大さじ2 を混ぜ合わせます。

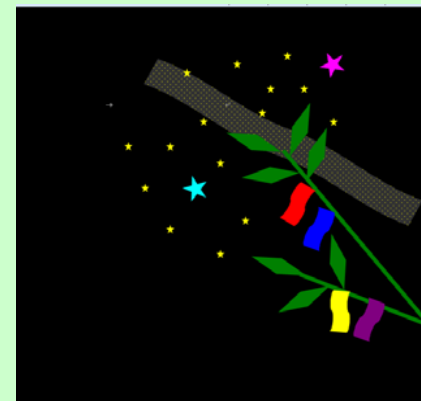
また、水分とミネラルが豊富な味噌汁や梅昆布茶なども良いといわれています。

七夕

恒例の七夕飾りを作りました。

テイクアの創作活動の時間や訪問看護の時に色紙で作ったちょうちんや星、みなさんそれぞれの願いを込めて書いた短冊を飾り付けました。

今年の7月7日は晴天で天の川がきれいに見えましたね。みなさんの願いが天まで届いていますように・・・



精神科テイクアとは・・・

レクリエーション・スポーツ・創作活動などさまざまな個人活動や集団活動を通して、治療や社会生活の訓練・支援などを行う通院リハビリテーションです。

テイクアに通う目的は・・・

一人ひとりの目標に合わせて参加しています。

「退院したてで地域での生活に不安がある」「仲間が欲しい」「日中の居場所が欲しい」「体力をつけたい」「病気や薬について知りたい」「働きたい」「働きながら時々通所して息抜きしたい」 などなど。

《お問い合わせ》

秋津鴻池病院 精神科テイクア

開所日：月・水・金（祝祭日・年末年始は除く）

火・土（祝祭日・年末年始は除く）

時間：9:15～16:00

住所：〒639-2273

奈良県御所市池ノ内1064

TEL：0745-63-0601