

夏の終わりの体調不良予防



まだまだ暑い日が続きます！
寒暖差による自律神経の乱れや
暑さによる食欲不振や睡眠不足に
注意をしましょう。

予防のための5つのポイント

①軽い運動

ストレッチや散歩で睡眠の質アップ・血行により胃腸が元気に！

②バランスの良い食事

1日3食バランスの良い食事で老廃物排出を促進
ビタミンB1(豚肉・大豆)で疲労回復

③温かい食事

内側から温まる食品で胃腸を休める

④ぬるめの入浴

冷房で冷えた身体を温め自律神経のバランスを整える

⑤冷え対策

冷房等に備え羽織れるものを準備しておく



日々の生活に一工夫して残暑を元気に乗り切りましょう

自律神経失調症の主な症状

肉体的症状

めまい
不眠症
吐き気
頭痛
微熱
立ちくらみ
倦怠感
冷や汗
耳鳴り



味覚障害
過呼吸
震え
動悸
激しい
血圧変動
生理不順
など

精神的症状

人間不信
被害妄想
情緒不安定
うつ状態
など

結 ~むすび~



笠縫東学区まちづくり協議会との対談
やりたかったこと、もう一度やりたいこと、を私たちと
夏の終わりの体調不良予防

誠光福祉会は、開設してから今日まで利用者様や
地域の方々また行政・各事業者の方々などたくさんの人との
出会いを大切にして運営して参りました。これからも「ぬくもりと
心地よさのある施設」を目指し、人との出会いを大切に地域と共生できる
法人となるよう出会いを未来に繋げていく思いを結~むすび~にこめました

入所系サービス

グループホームなぎさ
特別養護老人ホーム
えんゆうの郷

入所系
サービス

通所系サービス

デイサービスセンター
なぎさ

通所系
サービス

短期入所

ショートステイ
えんゆうの郷

短期入所

医療

草津総合病院
(10月1日より淡海医療センターに名称変更します)
淡海ふれあい病院

医療

社会福祉法人 誠光福祉会

えんゆうの郷
〒525-0063
滋賀県草津市南山田町761
電話 077-598-1866
FAX 077-598-1766



なぎさ
〒525-0015
滋賀県草津市集町260-1
電話 077-568-5100
FAX 077-568-5111



ホームページ



Facebook



Instagram

社会医療法人 誠光会

草津総合病院
〒525-8585
滋賀県草津市矢橋町1660
電話 077-563-8866
FAX 077-565-9313



ホームページ



Facebook



Instagram

淡海ふれあい病院

〒525-8585
滋賀県草津市矢橋町1629-5
電話 077-516-2121
FAX 077-516-2122

笠縫東学区まちづくり協議会との対談

ふれあい つながり まちづくり -machii-

集町にある なぎさ では、日頃から学区住民の皆様とのつながりを大切にまいりました。地域が日頃から取り組んでいる活動のネットワークの一員として笠縫東学区まちづくり協議会さまと、地域交流イベントへの参加企画など定期的な情報交換を行っています。

デイサービスセンター なぎさ管理者 遠藤

地域の子供たちと芋堀や餅つきなど地域の方と共に活動できる催しへの企画、健康づくり研修会への講師派遣等、これからも地域のまちづくりに貢献していきたいと思ひます。

笠縫東学区まちづくり 協議会事務局長 多々良 様

これまでの交流をさらに発展させ、役割を担ってほしいと思ひます。



※昨年の医療・福祉を考える会の様子

やりたかったこと、 もう一度やりたいこと、を私たちと



こうして掘るんですよ。よいしょ。

「新潟で八朔を作っていました。段々畑に大きな木を植えてたくさん作ったよ。」日頃より畑をしていたことを懐かしみ、笑顔で話されるFさん。昨年の秋には近隣のお宅にネギを収穫させてもらいに出掛け、畑では慣れた手つきで手早くネギを収穫されました。今年の夏はえんゆうの郷の菜園でできた夏野菜の採れ頃を教えて下さりながら一緒に収穫しています。

施設での生活からすると特別なことに見えますが、Fさんにとってはこれが少し前の日常です。「してきたこと」「やりたいこと」が生活の中に当たり前にある。生涯を通じて「私」らしい暮らしを送っていただけるようサポートしていきます。



白い茄子は見たことがない。珍しいですね。



園芸療法始めました!

えんゆうの郷

園芸療法の取り組み

作業療法士、施設スタッフとともに夏野菜の植え込み・収穫が行われました!



昔を思い出しますねえ

土いじりもいいねえ
収穫が楽しみやわ

かわいらしいイチゴやなあ食べるのもったいないわあ



美味しそうなトマトですねえ



ほんまやわあ今日はごちそうやなあ

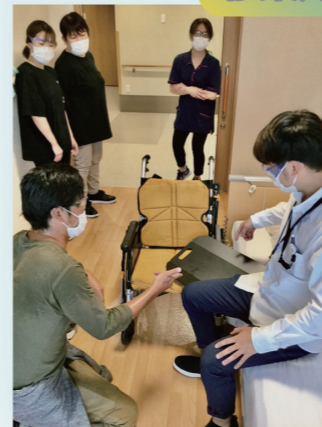
園芸療法とは『草花や野菜などの園芸植物や、身の回りにある自然との関わりを通して、心の健康、体の健康、社会生活における健康の回復をはかる療法』のことです。

引き出しを増やす～人財育成～

施設では定期的に勉強会を実施しています。テーマはユニットケアにとって必要な知識です。学びの場の意見交換はスキルアップ、モチベーションの向上につながっています。

移乗介助

スライディングボードを使った移乗介助を作業療法士に学びました。入居者さんにとっての安全・安心、職員にとっては資本となる身体を守ること。個々の経験値が違う中、学び、学び直すことの大切さを感じました。



ミスト浴

ミスト浴をより活用する為、業者の方を招き勉強会を開催しました。新しいものを正しい知識で活用し、選択の幅を広げることで私たちの専門性を高めていきたいと思ひます。

