



板橋ロイヤルケアセンターだより

夏号
第59号

平成28年7月1日
発行

「プラザイムス」は患者さま、ご家族のみなさまに院内やIMSグループの医療活動、病気に関する情報をお伝えするコミュニケーションペーパーです。



納涼会のお知らせ
梅雨が明け、夏の陽気を感じさせる日々が続きます。こちらの冊子を手にとって頂いて、皆様におかれましては、体調等お変わりなくお過ごしでしょうか。今年も恒例の板ロイ納涼会を8月に開催致します。当日は屋台に盆踊り、その他催し物を出店予定です。今年も大勢の皆様のご来所をお待ちしております。

施設内運動会開催!

五月二十八日(土)に当施設では各フロア合同で運動会を開催致しました。利用者様が主体となつて参加する玉入れ、大玉送り、応援合戦、ロープウエーを行いました。また、当日来所された御家族様もオリピック輪投げにて、利用者様と共に参加されて楽しまれておりました。全ての競技でどの階の利用者様も奮戦した結果今年度は四階が優勝となりました。



■熱中症について

梅雨も明け、いよいよこれからが夏本番という感じですが。そして気をつけなければならぬのが熱中症です。熱中症は、運動や暑熱から起こる体の障害の総称です。熱射病や日射病と呼ばれているものは、重症の熱中症のことです。そこで当施設がおススメする熱中症対策を三つあげたいと思います。まず一つ目は水分をこまめに摂る事です。スポーツドリンクのような塩分と糖分を含む飲料水は水分の吸収がスムーズにでき、汗で失われた塩分や水分が補給できます。喉が渇いたと感じる時は身体の水分が不足している為、適度に取る事が大切です。二つ目は室内温度を適度に下げます。扇風機やエアコンを使い、快適な温度を保つ事で体温調節を行う事に繋がります。三つ目は身体を動かした後に、適度な休憩を取ります。今年度も暑さに負けず快適に過ごしていきたいと思います。

食中毒に注意!

梅雨から夏にかけてのこの時期は、細菌の繁殖が活発になり、食中毒が発生しやすいくなります。食中毒予防には「付けない、増やさない、やつつける」ことが大切です。私たちの手指は想像以上に汚染されています。調理前や食事前には、必ず石鹸で手を洗いましょう。特に気をつけたいのは、鶏肉や牛肉に付着するカンピロバクターや腸管出血性大腸菌です。生肉に触れたらすぐに手を石鹸で洗います。まな板や包丁は洗って熱湯消毒をしましょう。ついでに気を抜いてしまいがちですが、食材の保存には十分に注意し、冷蔵庫や冷凍庫を過信せず、早めに使い切る事が予防につながります。また、加熱も十分にすることが大切です。実は、カレーやシチューは細菌が繁殖しやすい環境がそろっています。食べる前にはよく加熱しましょう。



暑中お見舞い申しあげます。

毎日厳しい暑さが続いておりますが、皆様におかれましてはお変わりなく過ごしております。今年度も利用者様の目標達成ポイントにおきまして利用者の皆様が目指す目標に導き入れてまいりました。御座います。当施設最寄りの志村坂上に御座います。村商店街の御厚意により、地域貢献活動として、地域の皆様と交流を図り、地域活性化に貢献いたします。ご協力をお願いいたします。職員一同、どうぞ宜しくお願いいたします。

小林 章江



介護老人保健施設
医療法人社団 明芳会
板橋ロイヤルケアセンター
東京都板橋区前野町3-46-3
TEL 03(5915)2677
ホームページアドレス
http://www.ims.gr.jp/itabashi_royal