

熱中症を予防する為に！

暑さが厳しい季節となりました。日々生活のなかで熱中症の予防は大切です。ご本人様やご家族の皆様が安心して過ごせるよう、厚生労働省の推奨する熱中症のポイントをまとめました。どうぞ、ご参考になさってください。

エアコンなどで小まめに温度を調整する

屋内で暑さを感じなくても小まめに室温を確認し、温度調整をしましょう



小まめに水分・塩分補給をする

屋内、屋外問わず、喉の渇きを感じなくても小まめに摂取するよう心掛けましょう



遮光カーテンやすだれ、打ち水の利用

外出時には出来るだけ日陰を利用し、日傘や帽子の着用をおすすめします



☆リハビリテーション科より☆

熱中症の症状

- ・頭痛
- ・嘔吐
- ・倦怠感
- ・虚脱感
- ・判断力の低下
- ・集中力の低下



症状がすすむと

- ・めまい
- ・立ちくらみ
- ・生あくび
- ・大量の発汗
- ・筋肉痛
- ・筋肉のこむら返り



高齢者や障害のある方は特に注意が必要です！

高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対する体の調節機能も低下している方が多いので注意が必要です。

また、障害のある方には、体温調節が難しい場合や、喉が渇いても気づかない、自分で水分が取れないなどの場合がありますので、介助者やまわりの方は注意しましょう。

ひとときの夏祭り ~おいしかったたこ焼き~

今年の夏は本当に暑いですが、皆様いかがお過ごしでしょうか。ご家族様との面会制限などご利用者様にはストレスの多い生活の中ではありませんが、少しでも気分転換になればと、今年も夏祭りを開催しました。夏らしい雰囲気皆様を楽しんで頂けるよう、千本引きや輪投げなどの出し物と、食べ物の屋台を行いました。

出し物では魚釣りが特に好評で、色々な魚を釣り上げ楽しまれました。屋台ではかき氷・たこ焼き・ジュースやノンアルコールビールを召し上がって頂きました。栄養科自慢のたこ焼きを皆さん沢山おかわりしていました。

「最後に盆踊りもあつてとても楽しかったし、たこ焼きも美味しかった。来年も出来たらいいね」などのお声をかけていただき、ご利用者様、スタッフともに素敵な夏のひと時を過ごす事が出来ました。

来年はご家族様と一緒に楽しめる夏祭りが開催できることを、スタッフ一同願っています。



目の前で削っていきます

うえるはうすだより 9月号

編集 ウェルハウス川西
行事・レクレーション委員



松山銘菓
一六本舗より

9/19(金)
です♪



☆お取り寄せおやつ☆

【一六タルト 栗づくし】

栗の風味が引き立つように、白餡を混ぜた特製の栗餡を栗入りのタルト生地で包んだ、まさに栗づくしの逸品です。栗の美味しい季節に合わせて販売する期間限定の一六タルトです。

編集後記

天気予報に反して急な夕立の降る天気が続きました。通所リハビリの皆様の帰られる時間帯のゲリラ豪雨が多く、大変困惑される皆様の姿がありました。最近では日傘も安くなっていますし、この時期は折り畳み傘が暑さ・雨ともに手放せなくなりそうです。

行事・レクリエーション委員会

9月の献立



1日(月)	昼:	ちらし寿司
5日(金)	昼:	冷しゃぶ梅うどん
9日(火)	昼:	「栗ご飯」「蒸し魚の菊花あん」
	行事職	「白菜の柚子和え」「すまし汁」
18日(日)	昼:	チキンカレー
20日(土)	おやつ:	お取り寄せ「一六タルト栗づくし」
24日(水)	昼:	あんかけ中華そば

介護老人保健施設 ウェルハウス川西

所在地： 兵庫県川西市中央町15番25号

Tel： 072-755-1031 (代表)

療養棟： 入所/130名 (ショートステイを含む)

(一般療養棟100名、認知症専門棟30名)

通所/40名

協力病院： 川西市立総合医療センター

ホームページ： <http://www.kyowakai.com/>



【アクセスMAP】

最寄駅

阪急「川西能勢口」

から徒歩約10分

JR「川西池田」

から徒歩約15分

☆2階フロアより☆



現在2階フロアで塗り絵に熱中されている方がいらつしやるので、紹介したいと思います。「ここはこの色のほうが綺麗に見えるね」「もう少し濃く塗った方がいいね」などと細やかな工夫をされています。そしてたくさんさんの塗り絵が完成したのでフロアで個展を開いています！今は夏らしいスイカや花火などの塗り絵を展示しています。これから秋になるので栗やブドウなどの食物やコスモスなどの花の塗り絵に挑戦中です。完成が待ち遠しいですね！

今後の行事予定です

令和7年9月行事『敬老会』
9月初旬に各階で敬老会を行います。近くの保育園からこどもたちが遊びに来てくれます。

療養部のみ

令和7年10月行事『秋の遠足』
10月前半と後半に分けて秋の遠足を行います。今回は伊丹スカイパークへ行く予定です。

令和7年11月行事『文化祭』
11月初旬に各フロアで文化祭を行う予定です。

療養部のみ

面会に関する注意点



直接面会は日曜日のみ前日までの予約が必要です。

① 不織布マスクの徹底

② 飲食の禁止

③ 少しでも体調不良を感じたら

面会を控えていただく事

この3点のご協力よろしくお願いたします。(日曜のご予約は**お一家族月2回まで**)