



Heartland

ハートランド五條だより

令和3年 夏号

コロナウィルス感染症の感染者数もやや落ち着きを見せてきておりましたが、コロナウィルス変異株により、リバウンドの兆しも伺えます。ワクチン接種も行われておりますが気を緩めるのはまだ少し早い様です。

間もなく東京オリンピック・パラリンピックも始まります。海外から日本を訪れる方々や、外出される人も増え、感染のリスクも高まる可能性もあり。ご利用者様への危険を少しでも減らしていけるよう、引き続き感染予防に努めてまいります。

ハートランド五條の取り組み

- ・ **ワクチン接種**…利用者様・職員につきましては、一部の方を除き6月21日で2回目のワクチン接種が完了しております。ワクチンを接種してはおりますが、感染対策は今までと変わらず、徹底した対策は継続しております。
- ・ **ご面会の制限**…残念ながら現在も面会中止を継続しております。面会を楽しみになさっている皆様には、ご心配とご迷惑をお掛けし誠に申し訳ございません。奈良県や国からの段階的な面会制限解除ができるようになりましたら改めてお知らせさせていただきます。
- ・ **予防策の徹底**…体調確認・手指消毒・検温・マスク着用・不要不急の外出禁止(職員)他。

うつらない・うつさない・拡大させない 対策を講じております。



おめでとうございます!

祝 100歳

当施設の入居者様が100歳のお祝いを五條市からいただきました。感染症予防の為、対策を十分行った上で短時間でしたが、ご家族も来ていただきお祝いいたしました。



ちょっとマメ知識

甘酒と言うと冬の飲み物と言う印象がありますが、意外なことに甘酒の季語は夏をさすそうです。かつては海水浴の際によく飲まれたという記録もあります。

甘酒にはアミノ酸やブドウ糖が含まれ、栄養価も高いため、暑い夏を過ごすための生活の知恵だったのかもしれませんが。

今年は冷やした甘酒を試してみても如何でしょうか。



ペットボトル壁画制作



作るのは五條市のゆるキャラゴカスター。



ペットボトルの蓋を使った壁画です。



う～ん、この色は何処かな？

熱中症・夏バテ予防あれこれ

暑さがいよいよ厳しくなってくる季節となってまいりました。マスクの着用による体感温度の上昇や、つけ外しの億劫さから水分補給を怠るなどして熱中症をおこすなどの話も聞かれます。またストレスによる食欲減退などにより、夏バテの危険もあります。しっかりと対策をとって、熱中症・夏バテ防止を行いましょう。

- ① 冷たい流水で手首までしっかり洗う。**
ウイルスを洗い流すのと同時に、血管が皮膚に近い手首を冷たい水で冷やすことで、効率的に体温を下げる効果があります。
- ② ぬれたタオルで顔や頭をふく。**
顔や頭、首を冷やすと体温が下がりやすくなります。また水分が蒸発する際に熱を奪う効果も期待できます。冷感シートなども効果的です。
- ③ 定期的に水分を取る。**
「のどが乾いたら」ではなく、食前、食後、入浴前後、寝る前など時間を決めて水分を取りましょう。ストローを用意するとマスクをしていても飲みやすくなります。スポーツドリンクがおすすめ。ちなみに厚生労働省の発表によると、1時間ごとにコップ1杯が目安だそうです。
- ④ バランスの取れた食事の摂取。**
夏は食べやすい麺類などを口にしがちですが、それではビタミンやタンパク質などの栄養素が不足し、夏バテに繋がります。豚肉や鰻、レバー、まぐろ、大豆製品、ニンニクなどの食品はタンパク質とビタミンBを同時に摂取できる食材です。また旬の夏野菜はカロチンやカリウムなどのミネラルを多く含みます。夏を乗り切るため、これら夏バテを防ぐ栄養素を持つ食べ物を、普段の食事に積極的に取り入れましょう。
- ⑤ 快適な睡眠を心がける**
熱帯夜が続くとついエアコンの温度を下げてしまいがちですが、長時間冷たい風に当たり続けると体調不良を引き起こします。環境省推薦の「28℃」に設定しましょう。また接触冷感素材の寝具や麻などの風通しの良い肌掛布団なども快眠アイテムとして有効です。

7月28日 土曜の丑の日のお昼に、のど越しが良く食べていただけるよう、うなトロそばを提供させていただきます。疲労回復、食用増進のためにウナギは良いとされており、夏の暑さが本格的になる前に、食すると言われております。



特別養護老人ホーム ハートランド五條

Tel. 0747-26-0005

〒637-0071 奈良県五條市二見5丁目3-63