

## SPUR

スキーで滑った跡のように、  
恵明会も美しい軌跡を残そう



## contents

P14

特集

棒体操で  
廃用症候群予防！

P2-5

就任のご挨拶・新職員のご紹介

P6-13

施設のご紹介



社会福祉法人 江原恵明会

障がいをお持ちの方・生活保護を受けられている方のための施設



■ 救護施設  
**三楽園**  
岡山県津山市津山口308-2  
Tel.0868-22-7347



■ 特別養護老人ホーム  
**イーエスサウスヒルズ**  
岡山県久米郡久米南町下弓削647  
Tel.086-728-3111



■ 救護施設  
**ニュー三楽園**  
岡山県久米郡久米南町下弓削687-1  
Tel.086-728-4111



■ 生活保護通所授産施設  
**友楽荘**  
岡山県津山市一方216-4  
Tel.0868-23-8333



■ 特別養護老人ホーム  
**ミ・カサ**  
岡山県津山市北町44-1  
Tel.0868-23-3111



■ 就労継続支援B型事業所  
**宙**  
岡山県久米郡久米南町下弓削1563-6  
Tel.086-728-0150



■ 特別養護老人ホーム  
**パインスクエア**  
岡山県赤磐市稻蔭1222  
Tel.086-954-0123



■ 障害者総合支援法グループホーム  
**サンコート**  
岡山県津山市一方219-11  
Tel.0868-23-6066



■ 養護老人ホーム  
**ときわ園**  
岡山県津山市井口100-1  
Tel.0868-22-4973



■ 軽費老人ホーム  
**イーエスガーデン**  
岡山県津山市津山口307  
Tel.0868-25-2000



■ 保育所  
**KOKKO保育園**  
岡山県津山市津山口327  
Tel.0868-24-1011



■ 軽費老人ホームケアハウス  
**オークパーク**  
岡山県津山市一方216-3  
Tel.0868-23-0989



■ 保育所  
**倭文保育所**  
岡山県津山市里公文1754-1  
Tel.0868-57-3021



■ 軽費老人ホームケアハウス  
**ローズガーデン**  
岡山県赤磐市塩木10-1  
Tel.086-954-2000



■ 保育所型認定こども園  
**久米こども園**  
岡山県津山市南方中1744-1  
Tel.0868-57-2501



■ 軽費老人ホームケアハウス  
**ローズガーデン**  
岡山県赤磐市塩木10-1  
Tel.086-954-2000



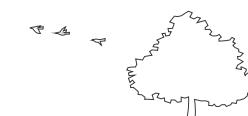
■ 放課後児童健全育成事業  
**久米児童クラブ**  
岡山県津山市南方中1744-1  
Tel.0868-35-0025



■ デイサービスセンター  
**赤磐市あかまつ荘**  
岡山県赤磐市塩木11  
Tel.086-954-0077



■ 障害児相談支援事業  
たけやりこども相談支援事業  
岡山県津山市津山口327  
Tel.0868-20-1708



ここちよく暮らす、  
ここちよく働く、  
ここちよく生きる。



久米こども園の遠足風景

4月より事務長に就任いたしました。微力ではございますが、江原恵明会が55年の歴史のなかで築いてきた信頼を守り、さらに皆様に必要とされる法人となるよう邁進してまいります。

新型コロナは5月より5類感染症に引き下げられ、社会の正常化が進んでいます。しかし、感染は散発的に発生しており、ご利用者様の安全のため、今後も必要な感染対策を講じてまいります。ご利用者様ならびにご家族様には長らくご不便をおかけしておりますが、引き続きご理解ご協力を賜りますよう何卒お願い申し上げます。

さて、2025年には団塊の世代全員が後期高齢者となり、日本は「超少子高齢化社会」へ突入します。来年度にある「トリプル改定」(6年に1度の診療・介護・障害福祉等サービスの報酬同時改定)でも、そのことを見据えた議論がなされています。

想像以上のスピードで社会が変化し、社会全体で改革が求められているなか、特に私たちにとって

の喫緊の課題は拡大する医療介護需要です。質の高いサービスを維持しながら、限りある資源で需要を支えていくにはどうすべきか。医療と介護の連携強化はもちろんのこと、介護においても、エビデンス(科学的根拠)に基づくサービスの標準化やICT、AIなどの技術活用による業務の効率化が求められており、私たちも次世代サービスの実現に向け進んでいかなければなりません。

しかし、何を置いても大切なのは「人」です。ご利用者様が暮らしやすい、職員が働きやすい、ぬくもりのある社会福祉法人を目指し、これからも懸命に取り組んでまいりますので、変わらぬご支援ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。

社会福祉法人江原恵明会  
法人本部事務長

下山 和宏



新職員のご紹介



氏名:黒瀬 愛水  
所属:保育所  
KOKKO保育園  
職種:保育士  
好きなこと:散歩・映画鑑賞



私は中学生の頃から保育士になることが夢でした。かわいい子どもたちのために精一杯頑張りたいです。



氏名:竹元 淳結  
所属:ケアハウス  
オークパーク  
職種:介護職員  
好きなこと:猫を見ること



社会人1年目で分からぬことばかりですが色々なことを吸収して利用者様のために頑張っていきたいです。



氏名:大林 史泰  
所属:ケアハウス  
オークパーク  
職種:介護職員  
好きなこと:フットサル



自分の思いに正直に利用者様にとって一番いいケアができるように、日々努力して頑張っていきたいです。



氏名:鳥山 朝美  
所属:保育所型認定こども園  
久米こども園  
職種:保育士  
好きなこと:ソフトボール



いつも元気いっぱいの子どもたちに負けないように一生懸命頑張っていきたいと思います。



氏名:矢野 真悠  
所属:保育所型認定こども園  
久米こども園  
職種:保育士  
好きなこと:ドライブ



一人一人の子どもたちとの関わりを大切にしていきながら元気よく前向きに頑張っていきたいです。



氏名:吉野 綾華  
所属:保育所型認定こども園  
久米こども園  
職種:看護師  
好きなこと:お菓子作り



保育園での仕事は初めてですが、子どもたちの安心・安全のため、微力ながら頑張りたいと思います。

## 新職員のご紹介



氏名:矢野 未悠  
所属:特別養護老人ホーム  
ミ・カサ  
職種:介護職員  
好きなこと:旅行



利用者様やご家族の方に「あなたがいると安心する」と思っていただけるような存在を目指します。



氏名:草苅 奈々実  
所属:特別養護老人ホーム  
ミ・カサ  
職種:介護職員  
好きなこと:自然を満喫する



先輩方にご指導いただきながら利用者様のために日々成長していくよう努めています。



氏名:手槌 美伸  
所属:特別養護老人ホーム  
ミ・カサ  
職種:介護職員  
好きなこと:旅行



早く仕事に慣れ、利用者様から信頼していただける職員になれるよう頑張っていきたいと思います。



氏名:小山 大輔  
所属:救護施設  
三楽園  
職種:介護職員  
好きなもの:自然・スノボ



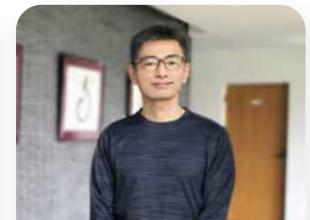
前職は、特別養護老人ホームの介護士をしていました。救護施設では戸惑うこともありますですが精一杯頑張ります。



氏名:光岡 雅美  
所属:救護施設  
三楽園  
職種:介護職員  
好きなこと:旅行



初めての福祉施設の勤務で不慣れなことが多いですが、目配り、気配りのできる職員になれるよう頑張ります。



氏名:池 正道  
所属:救護施設  
三楽園  
職種:介護職員  
好きなこと:読書



利用者様の気持ちに寄り添い、利用者様お一人お一人の自立に向けて共に歩んでいきたいと思います。



氏名:寒竹 渚早  
所属:軽費老人ホーム  
イーエスガーデン  
職種:介護職員  
好きなこと:食べること



利用者様の「ありがとう」いつも支えられています。それ自分なりに行動して返していくよう頑張ります。



氏名:景谷 智子  
所属:養護老人ホーム  
ときわ園  
職種:生活相談員  
好きなもの:美味しいもの



以前勤務していた特養との違いに戸惑うことが多いですが、利用者様のお役に立てるよう頑張ります。



氏名:芦田 美穂  
所属:養護老人ホーム  
ときわ園  
職種:支援員  
好きなこと:家族でドライブ



利用者様に寄り添えるよう、コミュニケーションをしっかりとることを心掛けて頑張っていきたいと思います。



氏名:小林 和子  
所属:特別養護老人ホーム  
パインスクエア  
職種:看護師  
好きなこと:葡萄畠の手伝い



1日でも早く皆様のお力になれるよう努めてまいりますので、ご指導ご鞭撻のほど、よろしくお願ひいたします。



氏名:三島 奈津子  
所属:特別養護老人ホーム  
パインスクエア  
職種:介護職員  
好きなもの:K-POP



特養での勤務は初めてですが、利用者様にご不便をおかけしないよう精一杯頑張りたいと思います。



氏名:桑井 昌宏  
所属:特別養護老人ホーム  
パインスクエア  
職種:介護職員  
好きなこと:ドライブ



いつも笑顔を忘れずに、利用者様に寄り添える介護士になれるよう頑張っていきたいと思います。

## コッコ KOKKO保育園

### 行事 保育参観日



風薫る5月。井口公園で

3歳以上のクラス合同参観を開催。子どもたちは保護者の方と一緒に「ふれあい遊び」や「コーナー遊び」をして楽しみました。コーナー遊びとは、コーナーごとの遊びを子どもたちが自由に選ぶことで自主性を育てるもの。今回は、リズムジャンプや箱積みゲーム、カード探し、写真撮影のコーナーを用意。写真撮影ではSNS風フォトフレームから顔を出してもらって撮影すると、みんなとってもかわいくポーズを決めてくれて、素敵な写真がたくさん撮れました。曇り空で蒸し暑い日でしたが、子どもたちは汗をいっぱいかきながら保護者の方や友達と思いっきり遊んで、楽しい一日を過ごせたようです。



## 津山市立 しとり 倭文保育所

### 保育 水あそび



6月から水あそびが始まり

ました。0・1歳児クラスのまだ水に慣れていない子どもたちは、そっと水をかけてあげると、その冷たさにはじめは驚いた様子でしたが、さらさら流れたり、キラキラ光る水の不思議な面白さにあつという間に夢中に。気付けば全身に水を浴びて楽しんでいました。2歳児のクラスでは、ままごと道具を使って洗い物ごっこに挑戦。気分はすっかりお母さん!タライの水に砂のついたお皿やコップをつけると、スッと汚れが落ちる様子に目を輝かせていました。「きょうはみずあそびするの?」と好奇心いっぱいの子どもたち。この夏もいろいろな経験をして、たくさんの発見をする姿を見守っていきたいと思います。



## 津山市立 くめ 久米こども園

### 保育 SDGsカルタ



人や物を大切にする取り

組みとして、楽しく知ってもらおうと、SDGsをカルタにしました。まず紙芝居で説明するとみんな興味深々。カルタの読み札、絵札は子どもたちにわかりやすい内容にし、職員間で作成しました。カルタ取りを何度かしていくうちに、子どもたちから「水を止めんといけんのん」「ペットボトルは燃えるゴミに入れたらいけん」などの声が自然に出てきだし、カルタ取りの最中にもカルタが取れなかつた友だちに「取れてよかったね」と優しく思いやる言葉も聞かれました。今後もSDGsの取り組みを継続ながら、子どもたちの人や物を大切にする心を育んでいければと思います。



## くめ 久米児童クラブ

### 修繕 ログハウスの補修



久米児童クラブは4棟の

建物を使用。その内、3棟はログハウスです。ログハウスを使うのは 小学校高学年の子どもたち。室内ではおやつを食べたり、宿題をして過ごします。学校が長期休みのときには、自ら行事などを決めるための高学年会議やさまざまな自主活動に使うこともあります。

小さくてかわいいログハウスは、絵本に出てくるお家のようで子どもたちのお気に入り。しかし、建ててから5年半が経過。外壁の劣化が進んでいたため、今年6月外壁の塗り替えと階段の取り換えを行いました。

環境は子どもたちに大きな影響を与えます。この場所がいつも子どもたちにとって居心地の良い場所であれたらと思います。



イーエスガーデン  
軽費老人ホーム ES Garden

行事  
外食ドライブ



6月、バスで外食に出かけました。新型コロナが5類感染症に移行し、久しぶりのドライブです。行先は2コース。1つは昼食に海鮮を食べ、ショッピングセンターで買い物をするコース。もう1つはジェラート店で3時休憩の後、地産地消センターで買い物をするコースです。

ジェラート店のコースでは、グリーンヒルズの近くのジェラート店へ。美味しいように並ぶジェラートの中から好みのものを選んでいただき、お店のお庭でいただきます。五月晴れのなか、新緑の木陰でのんびりと過ごすと、コロナ前は当たり前だった時間がとても贅沢なものを感じます。利用者様は皆様笑顔で、久しぶりの外出を楽しまれたご様子でした。



\ベストショット/  
カメラ

二人一緒に

オークパーク  
ケアハウス Oak PARK

レク  
廃用症候群って?



廃用症候群ってご存じですか? 本来使えるはずの体を使わないうことにより、どんどん体が弱くなってしまう状態のこと。筋肉だけでなく骨や内臓の機能まで低下し、最終的には寝たきり状態になる恐ろしいものです。しかも、一度なってしまうと回復は困難。特に高齢の方は、知らないうちに進行していることが多く、予防が極めて大切と言われています。ご高齢の方でも無理なく楽しみながら運動ができるレクリエーションは、廃用症候群の予防に最適。写真は「棒体操」と「風船バレー」の様子です。棒体操は棒を持つことで安全な運動範囲で体操が可能。しかも、全身の柔軟性や脳の活性化、転倒予防にも効果的でおすすめの体操法です。



\ベストショット/  
カメラ

お願いが叶ったのよ

ローズガーデン  
ケアハウス Rose Garden

日常  
ハイチーズ



ローズガーデンは全居室でお花見ができます。施設の前を流れる高田川沿いには桜並木が続き、春には居室のベランダや共有テラスから桜を見ることができます。初夏の新緑、秋の紅葉も趣がありますが、春は格別。皆様、毎年この時季を楽しみにされています。

今年は全国的に暖春。桜の開花が観測史上最早のところもあったようで、高田川の桜の開花も少し早い印象です。3月半ばから蕾がほころび始め、一気に満開となりました。

晴れた日に外に出ると、川風に吹かれながら気持ちよさそうに散歩をされている利用者様の姿が。カメラを向けると皆様、笑顔で撮影に応じて下さいました。



\ベストショット/  
カメラ

ベランダでお花見♪

ミ・カサ  
特別養護老人ホーム  
デイサービスセンター Mi Casa

レク  
お花見さんぽ



ミ・カサでは感染予防策を継続しています。しかし、新型コロナが5月より5類となることから対策を一部緩和。約3年ぶりに外気浴を兼ねて散歩に出かけました。

4月初め、外に出ると満開の桜。目の前の桜通りや道向こうの鶴山公園まで見渡す限り桜で埋め尽くされています。職員が手入れをしている玄関先のビオラやなでしこ、ノースポールもちょうど見頃。色とりどりの花々を前にして、利用者様からは自然と笑顔が溢れ、いつも以上に会話が弾んでいました。

長らく外出していただけなかった利用者様から「ありがとう」と声をかけていただくと胸に込み上げるもののが。穏やかな日常がこのまま続きますように。



\ベストショット/  
カメラ

満開の花に囲まれて

## 特別養護老人ホーム Pine Square パインスクエア

### 研修 介護スツ体験

介護従事者の職業病である腰痛。

対策を講じるべく介護スツの体験会を施設内で行いました。介護スツ(パワーアシストスツ)は介護時などの腰への負荷を軽減できる器具で、モーター付きのロボット型のものからソーター型の簡易的なものまでさまざま。今回は高反発ゴムと人工筋肉で立ち上がりや姿勢維持をアシストするものをメーカー担当者の説明のもと体験しました。

体験した職員からは「腰が支えられた感じがする」「外したら身体が重い」「窮屈で動きにくい」などの声が。利用者様への適切な介護は、職員が健康であることが大前提。今後も最新の技術を取り入れながら、ストレスのない介護を目指していきたいと思います。



ええ天気で気持ちいい

## 特別養護老人ホーム ES South Hills イーエスサウスヒルズ

### レク 花を楽しむ

フラワーアレンジメントは

利用者様に人気のレクリエーションの一つ。特に女性は花が好きな方が多く、毎月この時間を楽しみにされています。フラワーアレンジメントは楽しいだけでなく心身にとてもいい影響があります。生の花は見るだけでもα波というリラックス時に出る脳波が出現。匂いを嗅ぐことでさらにリラックス効果を得ることができます。また、花を見る、触る、匂いを嗅ぐなど五感が刺激されることで認知症予防にも効果的といわれています。今回の花材は夏らしく、バラ、アンスリウム、ダリア、かすみ草、鳴子百合など。利用者様は思い思いに生けられ、どの方も素敵なお花が完成。しばらく枕元に飾って楽んでおられました。



健康で長生きできますように

## 津山市立 養護老人ホーム ときわ園

### 行事 紫陽花狩り

6月、梅雨の晴れ間に長法寺

へ出かけました。長法寺までは600mほどですが、車椅子の方を考慮してバスで迎送。車窓の景色を楽しみながら東の間のドライブです。久しぶりのドライブに車内の会話が弾みます。普段は口数の少ない利用者様が「もう田植えが終わつた。そんな季節なんじゃな」農業をされていたころを懐かしみ、笑顔で話してくださる姿を見ると、こちらまで嬉しい気持ちになります。

神南備山の麓に構える長法寺は眩しいほどの新緑の中。境内は溢れるほどの紫陽花が今を盛りに咲いていました。利用者様は初夏の瑞々しい生命力を感じ、命の洗濯をしていただけたようでした。



だいぶ良くなりましたよ

## 救護施設 三楽園

### 行事 施設見学

江原恵明会には19の施設・

事業所があります。しかし、利用者様は法人内の施設をあまりご存じありません。そこで外食・買い物ドライブの際、職員がガイドとなって施設見学を行うことに。一番離れているローズガーデンまではバスで1時間近くかかるため、一日かけてのドライブです。

施設見学といっても、感染予防のため施設内に入ることはできません。しかし、外観だけでも施設の雰囲気が分かり、思った以上に楽しんでいただけたご様子。救護施設ニュー三楽園では、利用者様が施設の前で待ってくださいました。三楽園はニュー三楽園から転所された方が多く、懐かしい方々との再開をとても喜ばれていました。



You Tubeで体操

## 救護施設 ニュー三楽園

レク  
七夕の飾り付け

7月7日の七夕会を前に利用者様に短冊へ願いごとを書いていただきました。「えー恥ずかしい」「何を書いたらいいのかわからん」戻込みされる方には「何を書かれてもいいですよ」とお声掛けし、色とりどりのマーカーを用意。すると、利用者様は気分が乗ってきたご様子で短冊の色に合わせてマーカーを選び、漢字を確認。「よし!」と勢いよく短冊に願いを書いてくださいました。世界平和や新型コロナの終息、ご自身やご家族の健康、将来の希望など願いはさまざま。日頃口にされないような思いも綴られていていて、それぞれ丁寧に笹へ結ばれていました。皆様の願いがどうか一つでも多く叶いますように。



新しい柄に挑戦!

## 生活保護通所授産施設 友楽荘

## 作業

## リース落ちタオルの使い道 ウエス

友楽荘では病院や施設へタオルをリースしています。洗濯するリースタオルは月5万枚以上。劣化でリース落ちとなるタオルは月3百枚以上になります。リース落ちのタオルはウエス(機械等の油や汚れを拭き取る布)として販売していましたが、在庫が増え、他の需要がないか模索していました。

その頃コロナが流行。そこで、感染対策時の使い捨てタオルとして病院や施設へ提供することにしました。それまで不織布の使い捨てタオルを使っていた施設からはタオル地の方が使いやすいと好評で、倉庫の邪魔者が一転、人気商品に。特に清拭などに使うフェイスタオルは需要が高く、不足分はバスタオルを割いて代用するほどです。



あれが小豆島じゃろ

## 就労継続支援B型事業所 宙

## 行事

## 三休公園へ

4月9日、お花見に出かけました。行先は桜の名所、美咲町の三休公園。当日はみんなで協力して製麺作業を早く終え、お弁当を持って出発です。

三休公園は小高い三休山にある公園。園内には五千本、麓の旭川湖沿いには三千本の桜が咲き誇り、この時季は三休山が丸ごとピンク色に染まるほど。満開の桜を前にみんなのテンションも上がります。

公園に着くと、早速テーブルのある場所で昼食です。ぽかぽか陽気の中、桜を見ながらのお弁当は最高。みんなで食べると一層おいしく感じます。昼食の後は、民話村になっている園内を散策。昔話の雰囲気や美しい景色を堪能し、作業の英気を養いました。



花咲かお婆さん?と一緒に

## 共同生活援助事業所 サンコート

## 訓練

## 夜間避難訓練



サンコートでは、年に二回火災避難訓練を行っています、今回は、夜間の火災を想定した訓練です。非常ベルが鳴り出ると、安全な方向を確認した職員の誘導に従って避難します。安全に難するためには、頭はできるだけ低く構え、煙を吸い込まないように口や鼻にタオルを当てて、落ち着いて行動するようにします。また、夜間を想定しているので懐中電灯は必須です。毎回同じ訓練の繰り返しだけですが、火災時は想像以上に慌てるもの。そして、利用者様自身で自分の命を守らなければいけません。適切な避難を習慣にしていただくことで、いざというときに考えるよりも体が動いて、命を守れるようになっていただきたいと思います。



ちょっとひと休み

△の症状

# 廃用症候群 ではありませんか？

安静状態が続いたり運動量が減少すると  
心身の様々な機能が低下します。

- 筋萎縮・筋力低下（筋肉がやせ衰える・筋肉の力が弱くなる）
- 関節拘縮・骨萎縮（関節が硬くなり動きが悪くなる・骨がもろくなる）
- 誤嚥性肺炎（食べ物や唾液などが誤って気管支や肺に入ってしまう肺炎が起きる）
- 心機能の低下（心臓の働きが悪く、全身に十分な血液を送り出せなくなる）
- 血栓塞栓症（血のかたまりが血管で詰まる）
- 起立性低血圧（急に立ち上がるなどすると、血压が下がり立ちくらみ等を起こす）
- 肺塞栓症（エコノミークラス症候群のこと。肺の動脈に血液の塊が詰まる）
- 逆流性食道炎（胃液等が食道に逆流し、食道に炎症を起こす）
- 摍瘡（床ずれのこと。皮膚が圧迫され血の巡りが悪くなり水ぶくれなどが見られる）
- 尿路感染症・尿路結石（尿路で細菌が繁殖し炎症が起きる・尿路に結石ができる）
- 排尿障害（頻尿や尿失禁など尿をためて排出するまでに異常がある）
- うつ状態・見当識障害（気分が落ち込む・今いる場所や時間がわからなくなる）
- せん妄（周りの状況が理解できず、ぼんやりして幻覚や錯覚が見られる）
- 睡眠障害（不眠症や過眠症など睡眠が異常になる）
- 認知症（認知機能が低下して、日常生活に支障が出る）
- 便秘・体重減少・食欲減退 など

ご高齢の方では、2週間の床上安静でさえ下肢の筋肉が2割も萎縮するといわれています。気がついた時には「起きられない」「歩くことができない」状態になっていることが少なくありません。廃用症候群から回復するための期間は、廃用症候群になっていた期間の数倍の期間が必要であると言われており、予防が極めて大切です。65歳以上の方であれば、最低、40分以上の身体活動をおすすめします。

(例：体操10分+散歩20分+家事10分)



## 【棒の作り方】

- ①肩幅よりやや長めに新聞紙を丸めて棒状にする。
- ②テープをらせん状に巻く。

△10分間!  
「棒体操」をやってみましょう!



\*棒体操の一例です。体操をされる際は、決して無理をせず心地よくできる範囲で行ってください。

## おかやまアダプト推進事業で 草刈りをいたしました

江原恵明会は、毎年「おかやまアダプト」推進事業に参加しています。

おかやまアダプト推進事業とは、岡山県より認定を受けた住民や企業が道路・河川・海岸・公園を愛情と責任を持って定期的な清掃・美化活動を行うものです。

今年も津市一方にある施設の職員が参加。地域の方が安全に皿川河川敷を利用していくだけけるよう、町内会の方々と協力して草刈りを行いました。



## ケアハウスオークパークの 外壁を補修いたしました

昨年9月より行っておりましたケアハウスオークパークの外壁補修工事が、今年3月に無事終了いたしました。築20年、経年による外壁の汚れや劣化が進んでおりましたが、補修にて建築当初の状態に回復いたしました。

工事に際しまして、オークパークの利用者様並びに近隣にお住いの皆様にはご不便をおかけいたしましたことを深くお詫びいたしますとともに、ご理解ご協力を賜りましたこと心より感謝申し上げます。



今年の夏は堪えるという声をよく聞きます。皆様の熱中症対策は何ですか？職員で多く見かけるのはネットワーク。他にもクールインナーや携帯扇風機、女性であれば日傘も必須でしょうか？最近はスマートウォッチにも熱中症対策のものが出てるようで、心拍や体温、細胞内の水分レベル、気温湿度などから熱中症の兆候を検知できるそう。命を脅かす暑さから利用者様を守るために、各施設でも対策を行っています。小まめな水分補給や室温管理はもちろん、夏場は特に利用者様の異変を見逃さないよう注意を払っています。さらに、日頃から大切にしているのが体力づくりです。基本はやはり良質な食事、睡眠、そして、適度な運動。

今号では施設で行っている体操の一部をご紹介しています。免疫力アップのためにも、毎日10分試してみてはいかがでしょうか？残暑厳しい折、どうぞご自愛のほどお祈り申し上げます。

## 編集後記

