

まつなみたより 279号

発行：特定非営利活動法人介護の会まつなみ 理事長 島村俊夫

健康のため水を飲もう講座

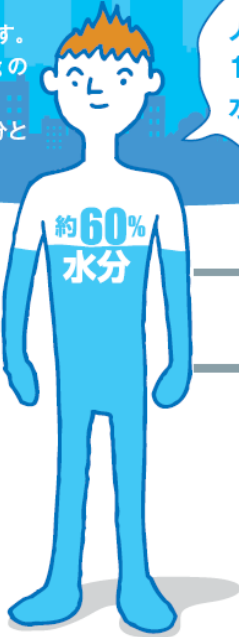
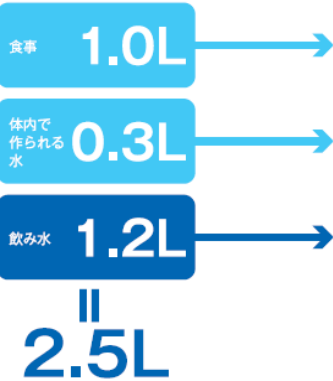


～からだと水の関係～

人間のからだの約60%は水分です。例えば体重60kgの成人男性の場合、約36kg分が水分となります。

人間は1日に2.5Lの水が必要です

1日の水分摂取量



1日の水分排出量



たったそれだけで?!

水分を20%失うと死亡の恐れ

5%失うと 脱水症状や熱中症などの症状が現れます。

10%失うと 筋肉の痙攣、循環不全などがおこります。

20%失うと 死に至ります。



のどの渴きは「脱水」の証拠



ビール10本で11本分



アルコールには利尿作用があり、通常より尿の量を増やします。

あと2杯、水を飲みましょう

入浴中や就寝中はたくさん汗をかき、水分が不足しがちです。「入浴後」と「起床時」には水を飲みましょう。



熱中症の応急処置



涼しい場所へ避難し、服をゆるめよう



首、わきの下、太もものつけ根を冷やそう



水分を補給しよう



意識がない場合は無理に水を飲ませない

こんな症状の場合は大至急救急車を呼んでください!

- 意識がはっきりしないもしくは意識が無い
- 吐き気をおぼえるもしくは吐く
- 痙攣を繰り返している



熱中症にならないためにこまめに水分補給をしよう!

法人の活動状況

月 日	会議名等	参加者名
6月11日	福祉相談員部会	丸本福祉相談員
6月12日	茅ヶ崎市社会福祉協議会理事会	島村理事長
6月13日	介護給付適正化研修会	森管理者・平國・木村主任 介護支援専門員
6月19日	松浪まちぢから協議会運営委員会	森管理責任者
6月19日	ケアマネジャースキルアップ研修	赤坂介護支援専門員
6月19日	障害指導講習会	浜野事務長
6月20日	主任介護支援専門員部会	平國主任介護支援専門員
6月20日	茅ヶ崎介護サービス事業者連絡協議会	森管理責任者 木村主任介護支援専門員
6月20日	医療介護連携システム検討グループ	平國主任介護支援専門員
6月20日	福祉相談室連絡会議	丸本福祉相談員
6月20日	社会福祉法人横浜白光会理事会	島村理事長
6月23日	「人の福祉」と「動物の福祉」の実現に向けてのセミナー	平國主任介護支援専門員 三堀看護師
6月26日	第3回はまたげ診療所勉強会	木村主任介護支援専門員 赤坂・大畑介護支援専門員 森社会福祉士
6月26日	社会福祉法人茅ヶ崎市社会福祉事業団理事会	島村理事長
6月27日	社会福祉士部会	森社会福祉士
6月28日	保健師部会	三堀看護師
7月 1日	第1回浜須賀地区・松浪地区ケアマネ座談会	木村主任介護支援専門員 赤坂介護支援専門員
7月 1日	茅ヶ崎市消費者団体連絡会定例会	島村理事長
7月 3日	横浜市介護予防支援・介護予防ケアマネジメント業務研修【講師】	峯尾副理事長
7月 9日	福祉相談員部会	丸本福祉相談員
7月10日	家族介護教室「まっなみでペットと暮らすこと」	地域包括支援センターさざなみ主催

家族介護教室

「まっなみでペットと暮らすこと」

7月10日（水）14：00～15：30地域包括支援センターさざなみ主催で家庭介護教室を開催、「まっなみでペットと暮らすこと」というテーマで、上級愛玩動物飼養管理士倉田美幸氏、茅ヶ崎市保健所衛生課森伸晃氏のお話を中心に実施、約20名の方が参加されました。





**峯尾副理事長講演！
～横浜市介護予防支援・介護予防
ケアマネジメント業務研修～**

7月3日（月）当法人峯尾副理事長が、横浜市介護
予防支援・介護予防ケアマネジメント業務研修のテ
ーマで講演いたしました。



地域密着型通所介護「まつなみクラブ」活動記録



2019.6
音楽レク
シニアヨガ



ご利用の皆様へ！

- 訪問時・通所時等での茶菓の接待、金品の頂き物は、当法人の理念・運営方針からお受け取り致しかねますので、職員がお断りすることがあると思いますので、ご了承ください。
- ご寄付については、寄付申込書によりお受けいたしております。
- 事業計画書・予算書・事業報告書・決算書は各事業所に備えてありますので、ご自由に閲覧ください。またホームページにも掲載しております。
- 苦情やご意見は、いつでもお申し出ください。
- ご連絡いただければ、各事業所の見学ができます。

法人の事業所一覧 (ホームページ <http://www.matsunami-k.com/>)

法人本部		E-mail : houjin@matsunami-k.com
訪問介護センターまつなみ (訪問介護事業)	〒253-0022 茅ヶ崎市松浪 1-1-12 TEL : 0467-57-5272	E-mail : houmon@matsunami-k.com
相談センターまつなみ (居宅介護支援事業)		E-mail : soudan@matsunami-k.com
評価事業部 (福祉サービス第三者評価事業)		E-mail : houjin@matsunami-k.com
まつなみクラブ (通所介護事業)		TEL : 0467-58-3839 E-mail : matsu-club@mbr.sphere.ne.jp
デイサービスまつなみ (通所介護事業)	〒253-0031 茅ヶ崎市富士見町 7-3	TEL : 0467-84-4858 E-mail : care@matsunami-k.com
げんきつき (日中一時支援事業)		TEL : 0467-84-4859 E-mail : genki@matsunami-k.com
松浪地区地域包括支援センターさざなみ	〒253-0032 茅ヶ崎市常盤町 2-2 松浪コミュニティセンター内	TEL : 0467-39-5901 E-mail : sazanami@mbr.sphere.ne.jp
福祉相談室さざなみ		TEL : 0467-39-5935 E-mail : soudan@mbr.sphere.ne.jp