

SEIWA News

誠和会通信74号
2018年8月

熱中症警戒警報!!

日差しが強く暑い日が続き、熱中症患者数が日に日に増えています。
みなさん熱中症に注意しましょう。

こんな日は熱中症に注意!

気温が高い、湿度が高い、風が弱い、急に暑くなった

こんな人は特に注意!

肥満の人、体調の悪い人、持病のある人、高齢者・幼児、暑さになれていない人



こんな症状があったら 熱中症を疑いましょう!

軽度	めまい、立ちくらみ、筋肉痛、汗が止まらない
中度	頭痛、吐き気、虚脱感、身体がだるい(倦怠感)
重度	意識がない、けいれん、高い体温、呼びかけに対し返事がおかしい、まっすぐ歩けない、走れない

熱中症の予防法



環境省「熱中症 ~ご存じですか? 予防・対処法~」を参考に作成

牟田病院コンビニでも「経口補水液」を販売しています。

脱水状態時は、カラダから失われた水分と電解質(塩分)をできるだけはやく補う必要があります。
経口補水液は水分と塩分を素早く吸収できるようにブドウ糖の濃度や塩分濃度が調整された飲物です。

飲んで美味しいと感じたら熱中症の可能性あります



栄養科おススメレシピ

良質なタンパク質で筋力UP! 鶏のさっぱり煮

材料(2人分)

鶏もも肉	1枚	A (煮汁)	酢	1/2カップ
ゆで卵	2個		醤油	1/4カップ
生姜	10g		水	1/4カップ
ニンニク	1片		砂糖	大さじ3

作り方

- ① 鶏肉は食べやすい大きさに切る。
- ② ゆで卵を作り、皮を剥いておく。
- ③ 生姜は薄く切り、ニンニクは軽くつぶしておく。
- ④ Aに生姜、ニンニクを入れ、煮立たせる。
- ⑤ 煮立ったら、鶏肉とゆで卵を入れ、フタをし、中火で煮汁が半分または3分の1になるまで20分程度煮る。



1人分
54 kcal

糖尿病教室 8月 予約制

糖尿病の方をはじめ、ご家族に糖尿病の方がいらっしゃる方、糖尿病に興味がある方を対象に半日糖尿病教室（昼食あり）を開催しています。
また、運動や食事、治療に関することなどを各専門のスタッフがテーマを決めて開催するテーマ別糖尿病教室（昼食なし）を開催しています。

テーマ別糖尿病教室
「フットケアについて」
正しい足の観察・ケアの方法
8月25日（土）9:30～

半日糖尿病教室（昼食あり）
※昼食の用意がありますので、
1週間前までに予約が必要です。
8月9日（木）10:00～

糖尿病教室の参加申し込みやご質問は次までお問合せ下さい。
医療法人社団 誠和会 牟田病院 外来師長 ☎ 092-865-2211

メモリアルコンサート開催

7月16日（月：祝日）
緩和ケア病棟のラウンジでボランティアの方々による「メモリアルコンサート」が開催されました。あたたかな歌声とハーモニーにみなさんゆったりとした時間を過ごされました。



野菜がとれました！

デイケアセンター「花みずき」ではみんなで夏野菜を育てています。なかなか上手くいかず四苦八苦しながら、やっと立派に育った野菜を収穫することができました。みんな暑さに負けず頑張っています！



弱小プロレスラーがやって来たばーい！！

弱小プロレスラー「ばってんぶらぶら」さんが来所されました。得意技は「アブラカタブラ ばってんぶらぶら～」。みなさん大笑いされていました。最後は「せーの ばってん!!」で締めくくられました。



イベント情報 毎年、地域のみなさんに参加していただいている、「納涼祭・秋まつり」、「福祉講演会・福祉まつり」を今年も開催致します。

「納涼祭・秋まつり」

- ・ 9月 8日（土）たちばな地区
- ・ 9月22日（土）けやき地区
- ・ 10月 6日（土）まきの木地区

「第18回福祉講演会・福祉まつり」

- ・ 11月開催予定

「イベント」についてのお問い合わせは、
☎ 092-874-0330 社会福祉法人 法人本部
担当：西村までご連絡ください。