

樹良会便り

第8号



平成25年7月発行

高亀医院 (内科・整形外科・リハビリテーション科)

健康・介護教室

毎月第3火曜日の13:15～ 高亀医院外来待合室にて「健康・介護教室」を開催しています。毎月違った内容のお話になっておりますので、興味のある方は是非聞きに来てください。

6月は虫歯予防デーがあり、歯の健康月間でもあります。そこで、平成25年6月18日(火)第35回は、「あなたの口は大丈夫? ~歯周病と生活習慣病の関係~」と題して、看護師より口の健康についての話がありました。

歯を失う原因のほとんどは虫歯と歯周病で、高齢者の虫歯の特徴、歯周病についての説明を受け、歯磨きの方法を教わりました。

歯周病を予防したり、コントロールする事は、単に歯や口の健康を守るだけでなく、全身の健康を守ることにもつながり、人生80年の高齢社会を豊かで快適に過ごすために極めて重要なことだということ学びました。

歯ぐきの状態が悪くなく歯周病かなと感じたら、すぐに歯科医にかかりましょう。早めの受診が大切です!



次回 第36回健康・介護教室

題「夏は脱水にご用心!!」

日時：平成25年7月23日(火)13:15～14:00

場所：高亀医院外来待合室



【靴外来】 当院では「靴外来」を行っております。お困りの方は当院整形外科でご相談下さい。

次回予定 8月5日(月) 9:00～



高亀医院

(通所リハビリテーション)

営業日 月・火・木・金・土曜日

休業日 水・日曜日・祝祭日

年末年始・夏季休暇

【電話】0848-37-3102

担当者 島谷



尾道本通り商店街に飾る七夕飾りの飾りと短冊を作りました。



内科Dr.のワンポイントアドバイス

今年も暑い夏がやってきます。脱水症状に気をつけてください。

脱水ってどういうこと?

脱水は、体液が減少した状態をいいます。

水分だけでなく塩分(ナトリウムやカリウム)なども失ってしまいます。

水分や食事摂取不足、発熱、下痢、嘔吐などがあると脱水になりやすくなりますので注意してください。

“水”は生命を保つうえで、重要なものです。

水の役割は…

- ・栄養素や酸素を運ぶ
- ・老廃物を排泄する。
- ・体温を調節する。
- ・体のさまざまな機能を維持する。



体から水分が不足して脱水になると、これらの役割がうまく果たせなくなってしまいます。場合によっては重篤な状態になります。

脱水のチェックをしましょう!

チェック項目を常に観察し、変わったことがあったら、医師や看護師に相談しましょう。

- 1. ここ3日間、食事量が減っている
- 2. 発熱(37℃以上)が1日以上続いている
- 3. いつもより汗を多くかいている
- 4. 暑い場所に長時間いた
- 5. 下痢や嘔吐がここ3日間で3回以上みられた
- 6. いつもより、おしっこの回数や量が少ない
- 7. 便秘気味である
- 8. 唇が乾いている
- 9. 舌が乾いている、舌に亀裂がある
- 10. 足の下が乾いている
- 11. いつもより皮膚の張りがない、または冷たい
- 12. いつもより意識がはっきりしない

脱水は静かに進行します。早め早めの対処が重要です。

軽度の脱水症状には経口補水療法を!!

○水・お茶などでは十分な塩分補給ができないため、脱水状態時の塩分補給にはスポーツ飲料・経口補水液(水分や塩分を速やかに吸収・補給できるように、塩分と糖分の量やバランスを調整した飲料)を補給してください。

○高齢者の方は経口摂取不足、下痢・嘔吐・発熱、過度の発汗による脱水状態時には、水・お茶よりも経口補水療法が適している場合があります。

○普段から室温・体温調節を行いましょう。

介護老人保健施設くぼ



感謝

介護老人保健施設 くぼ
(入所・短期入所療養介護・
通所リハビリテーション)

営業日 月・火・水・木・金曜日
休業日 土・日曜日・祝祭日・
年末年始・夏季休暇
【電話】0848-37-3102
入所担当 廣井
通所担当 武田



他 2名

平成25年6月27日に介護老人保健施設 くぼ も創立19周年を迎えました。
今後も利用者様にリハビリと安心と笑顔を提供できるよう、スタッフ一同
頑張ってまいりますので、よろしくお願い致します。

介護老人保健施設くぼ スタッフ一同

6月27日(木)は老健くぼ創立記念日の行事食でした。



【献立】

- ・赤飯
- ・鯛の潮汁
- ・海鮮天ぷら
- ・炊き合わせ
- ・白和え
- ・愛媛花ゼリー

(高亀医院・老健くぼ)

3時のおやつ

【和菓子】



向島散策に行ってきました。

高見山、立花、因島大橋下とドライブをしました。
お天気は少し曇り空でしたが、対岸の島もよく見え
皆さん喜ばれていました。



尾道市内の幼稚園・保育所(園)・小学校・高齢者福祉施設などが願いごとを書き、飾りつけをした七夕飾りが今年も本通り商店街に飾られています。
高亀医院・老健くぼでもご利用者様と患者様とスタッフが一緒になって短冊や飾りを作りました。
株式会社 山北の前に高亀医院・老健くぼの七夕飾りも飾っておりますので、是非ご覧ください。

＜7月の行事予定＞

・七夕まつり



発行
医療法人社団 創成会
高亀医院・介護老人保健施設くぼ
介護保険サービスセンターくぼ

〒722-0062
広島県尾道市久保二丁目24番17号
TEL 0848-37-3102 FAX 0848-37-7948
高亀医院ホームページ
<http://www.kousensei.jp/pc/>

編集者 山本・小田