

春爛漫、一年中で一番美しく楽しい季節がやってまいりました。皆様方には何時もなにかと御協力を賜り誠に有難う御座います。今後ともどうぞ宜しくお願い申し上げます。

すがすがしいこの季節！しかし油断大敵です。**特に季節の変わり目**で、身体が温暖な気候に慣れた状態のまま夏**の蒸し暑さ**が始まり、体力が付いていかず夏バテしやすくなります

## “熱中症”

熱中症は、いくつかの症状が重なり合い軽い症状から重い症状へと進行することもあります。場合によって、極めて短時間で急速に重症になる事もありますので注意深い観察が必要となります。

熱中症を引き起こす条件は、「環境」と「からだ」と「行動」によるものが考えられます。

「環境」の要因は、気温が高い、湿度が高い、風が弱い等があります。「からだ」の要因は、激しい労働や運動によって体内に著しい熱が生じたり、暑い環境に体が十分に対応できないことなどがあります。

「行動」の要因は、長時間の屋外作業などがあります。その結果、熱中症を引き起こす可能性があります。

## “熱中症の症状”

めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い、頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感いつもの様子が違う重症になると、返事がおかしい、意識消失、けいれん、からだ**が熱い** などがあります。

## “熱中症対策”

1. 「水分をこまめにとる。」スポーツドリンクなどの塩分や糖分を含む飲料は水分の吸収がスムーズにでき、汗で失われた塩分の補給にもつながります。
2. 「塩分をほどよくとる。」過度な塩分をとる必要はありませんが、毎日の食事を通してほどよく塩分をとりましょう。大量の汗をかくときは、特に塩分補給をしましょう。
3. 「睡眠環境を快適に保つ。」通気性や吸水性の良い寝具をつかったり、エアコンや扇風機を適度に使って睡眠環境を整え寝ている間の熱中症を防ぐと同時に、日々ぐっすりと眠ることで翌日の熱中症を予防しましょう。
4. 「気温と湿度をいつも気にする。」現場の気温や湿度をいつも気にしましょう。屋内の場合は、日差しを遮ったり風通しを良くすることで、気温や湿度が高くなるのを防ぎましょう。
5. 「衣服を工夫する。」衣服は麻や綿など通気性のよい生地を選び、下着には吸水性や速乾性に優れた素材を選ぶとよいでしょう。
6. 「冷却グッズを身につける。」冷却シートやスカーフ、氷枕などの冷却グッズを利用する。首元など太い血管が体の表面近くを通っているところを冷やすと、効率よく体を冷やすことができます。
7. 「飲み物を持ち歩く。」出かけるときは水筒などでいつも飲み物を持ち歩き、気づいたときにすぐに水分補給できるようにしましょう。

## “熱中症になったら”

1. すぐに医療機関へ相談、または救急車を呼ぶ。
2. 涼しい場所へ移動する。まずはクーラーが効いた室内や車内に移動しましょう。屋外で、近くにそのような場所がない場合には、風通りのよい日陰に移動し安静にしましょう。
3. 体を冷やして体温を下げる。衣服をゆるめて、体の熱を放出しましょう。氷枕や保冷剤で両側の首筋や脇、足の付け根などを冷やします。皮膚に水をかけて、うちわや扇子などで扇ぐことでも体を冷やす事ができます。うちわなどが無い場合は、タオルや厚紙などで扇いで、風を起こしましょう。
4. 塩分や水分を補給する。スポーツドリンクなどを水分と塩分を同時に補給できるものが望ましいです。嘔吐の症状が出ていたり意識がない場合は、誤って水分が気道に入る危険性があるので、むりやり水分を飲ませることはやめましょう。



## 園芸活動便り

当施設では教養娯楽目的で園芸クラブを運営し、利用者様と一緒に園芸活動をしてまいりました。このたび施設職員が兵庫県立淡路景観園芸学校に通い、実習等を経て園芸療法士の資格を取得致しました。季節や、生活環境に合わせた年間プログラムを計画し活動を始めております。

緑の少ない環境ではありますが、3階の小さなベランダを活用し、春はチューリップ、ムスカリ、水仙、百合などの様々な花の栽培、夏はトマト、茄子、ピーマン、枝豆、オクラ、スイカなどの野菜の栽培を楽しんで頂いております。収穫物は厨房の方々にご協力いただき、ずんだ餅、サツマイモを利用したおやつレクリエーションを行い、作る楽しさ・食べる喜びを味わっています。又夏の風物詩でありますスイカ割りを実施し、身体を使って競い合い大盛り上がりして収穫を分かち合っています。今後も季節ごとに収穫できた野菜や果実、花の情報をすばる通信にて発信していきたいと思っております。

### 園芸療法とは・・・

高齢・障害・疾患などの理由で支援を必要としている人に、植物や植物のある環境・園芸作業などを通して、意欲や自信の回復、生活の質の維持・向上などを目的として行う療法です。

### 園芸療法5つの癒しの要素

- ①緑の空間が人を癒す：ストレス軽減・痛みの軽減・運動機会創出など。
- ②植物が人を癒す：色彩・形などの視覚、香り、触り心地、味覚、自然界の音など五感への刺激がもたらす快感情醸成、ストレス軽減など。
- ③栽培が人を癒す：運動による基礎体力維持・認知機能向上など。  
活動の種類が豊富で疾患や障害に適した活動を提供可能植物の成長という成果が、生活意欲を向上。日々の作業が生活リズムを整え、役割や責任感を生む。
- ④創造活動が人を癒す：創造力・自己表現力養成。人に認められる機会が生まれる。
- ⑤人が人を癒す：共通の話題が増え人と関わりやすい。仲間ができるなど。

### ◆年間活動プログラム◆

4月	5月	6月	7月
花見、土作り	野菜苗植えつけ、管理	夏野菜の管理、ラベル作り	夏野菜収穫、ずんだ餅
			
8月	9月	10月	11月
スイカ割り、団扇作り	コスモス鑑賞	芋掘り、冬野菜の播種	チューリップ植えつけ
			
12月	1月	2月	3月
冬野菜の管理、収穫	芋版、書き初め	ヒヤシンス栽培	春の寄せ植え、押花
			

★★★ 皆様どうぞ今後とも宜しくお願い致します ★★★