

令和4年 8月号

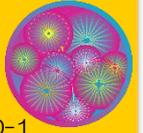


www.himawaricare.net

ひまわり 通信

編集：編集委員会 発行：有限会社ひまわり

有限会社 ひまわり
ひまわり治療院
デイサービスひまわり
〒224-0001
横浜市都筑区中川 1-20-1
サファーレ中川 2F-B
☎045-479-6123 ㊟045-479-6690
<http://www.himawaricare.net>



今回は7月に入社した高橋雅子さんをご紹介します！



こんにちは！令和4年7月25日つい、先日入社いたしました高橋雅子と申します。家族は、主人と愛息のろん（4歳・犬）です。出身は千葉県館山市で海まで歩いて5分という地で生まれ育ちました。そのせいか、釣りと貝取りが好きです。釣りと言っても釣るのみで仕掛けは主人に全部頼り切りです。（笑）私の出身高校は、卒業生に XJAPAN の YOSHIKI さん、TOSHI さん、乃木坂 46 の 高山一実さん等々います。館山の人間はほぼ高校を卒業と同時に都会に出ます。

私もその一人です。まず国家公務員3年勤務。（石の上にも～って言いますよね？）でも、手に職をとる思い立ち、和裁の専門学校に通い国家資格を取得しましたが、生計を立てるまでには至りませんでした。



その点、マッサージ師の先生方には脱帽です。しかし、自分の花嫁衣裳の白無垢、綿帽子は仕立てることが出来ました。その後、二十数年事務職に就き、今に至ります。私の担当する経理の仕事は初めてですので日々勉強、先輩の桜田さんに「大丈夫？眉毛が八の字になってるよ～！」と言われてますが、早く戦力になれるよう頑張ります。有限会社ひまわりは、明るく、雰囲気も素敵で、永く勤められたらなあと思っております。どうぞよろしくお願いいたします！





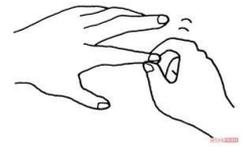
毎日暑い日が続きますね。💧 ご存じですか?! 脱水症状!!

脱水症状がもたらす重度の症状を避けるためには、早期発見が重要です!!

発見のために以下のような**チェック項目**があります。

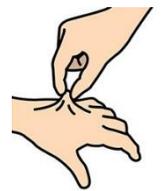
【爪の色】

爪を押した後、色が白色からピンク色に変わるまで3秒以上かかる場合は脱水症状の可能性があります。指先には毛細血管があり、水分が不足すると血流が悪くなるので色が戻りにくくなります。



【手の甲】

ハンカチを拾うように、手の甲をつまみ上げてすぐに離します。つまんだ後が消えるまで3秒以上かかる場合は脱水症状の可能性があります。皮膚の水分が不足するために肌の弾力が低下し、皮膚が戻りにくくなります。



【尿の回数・色】

脱水症状の場合はいつもと尿の色が違い、黄褐色から褐色の尿が出ます。厚生労働省はホームページで「尿の色による脱水症状チェック」に事例を載せています。尿の色を5段階に分け、色が濃くなるほど脱水症状が重くなります。また、尿の回数も脱水の場合はいつもより尿が少なく、あまり出ません。腎臓の不調で尿を作る機能が低下しているためです。

尿の色で脱水チェック



【口の乾燥具合】

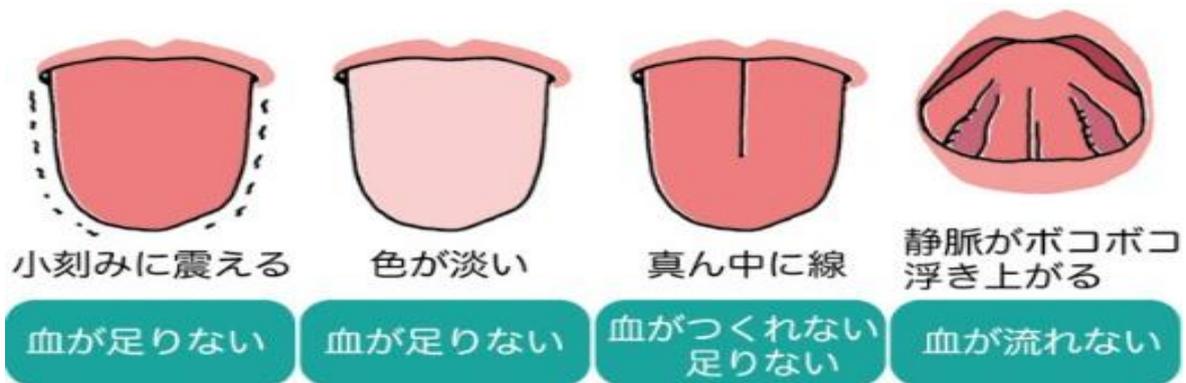
脱水症状になると、いわゆるドライマウス（口の渇き）の状態になります。

体の水分が不足して唾液を十分に作れなくなるためです。



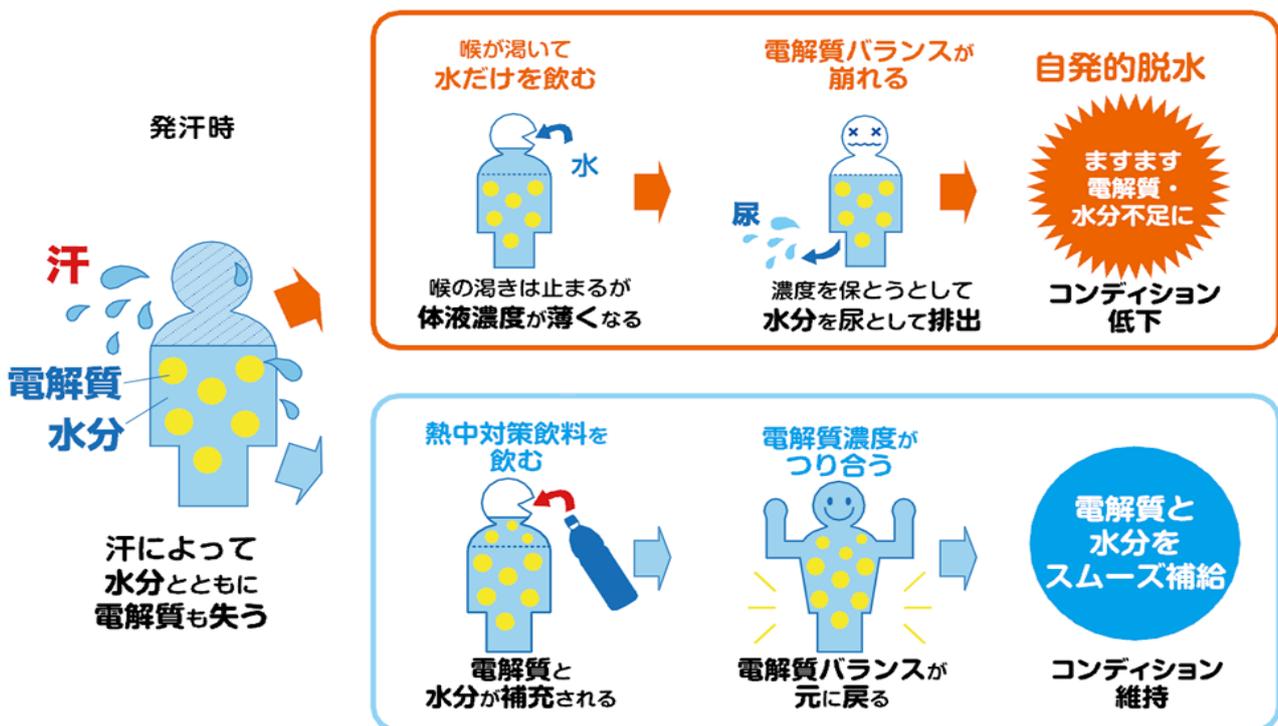
【舌への違和感がある】

舌の状態が、表面の光沢がなく亀裂がある、赤みが強い場合は脱水症状の可能性があります。舌に流れる血液の量が減少するためです。健康な方の舌の色は赤く表面もなめらかです。



【手足】

手足のしびれがあれば脱水症状の可能性があります。発熱や嘔吐、下痢などで大量に体の電解質が失われるのが原因です。電解質は、筋肉、心筋の収縮に関わっているためです。



【皮膚】

皮膚の乾燥は脱水症状が原因の可能性があります。身体の水分が不足すると、肌細胞の水分量減少に加えて血液の循環も低下し、肌の乾燥が起こります。





ひまわり治療院 トピックス!!



当ひまわり治療院では共に生きる社会かながわ憲章 T シャツを全スタッフ7月25日から一週間着用して障がい者の働く機会応援キャンペーンに参加しました。T シャツのおもては、ダウン症の書家金澤翔子氏の書「共に生きる」、うらはかながわ憲章のプリントがあります。これを機に津久井やまゆり事件ことを心に刻み、忘れないようにしていきたいです。



これはTシャツ着用時の一部のスタッフです。

◆ひまわり治療院 ☎045-532-8881◆

●訪問医療マッサージ

*揉むことが中心ではありません！

主治医の同意内容、ケアマネジャーが作成するケアプランに則した施術を行います。

◆デイサービスひまわり ☎045-949-0116◆

*機能訓練重視型のデイサービスです。(午前・午後の2部制)

◆まごころサポート 横浜ひまわり店 ☎045-482-3533◆

*「シニアの暮らしのお手伝い」ちょっとした困ったこと、介護保険外サービスを全般に取り扱っております。

障子の張り替え、ハウスクリーニング、エアコンのお掃除、お庭のお掃除、通院時の付き添い等、なんでもご相談ください。

◆一般社団法人 第二の家族ひまわり ☎045-482-5562◆

*高齢者の身元保証(代理保証)と生活支援、終活のサポートを行います。(成年後見人とは違います。)

*基本的にお一人暮らしの方のサポートをお亡くなりになった後も含めてご支援させていただきます。