

エメラルド通信、第3号です



エメラルド通信

発行 平成26年夏
発行者 エメラルドサポート

今年5月末からかなりの夏日が続き、体調管理の難しい初夏となりましたね。関東の梅雨明けも間もなくでしょうか。前号より、皆様の交流の場としてエメラルド広場というコーナーを開設いたしました。皆様から大変好評を頂いております。嬉しい限りです。

紙面の都合上、数点ずつの掲載にはなりません。お寄せ頂いた作品を継続的に紹介させていただきます。作品は随時募集中ですので、趣味や特技の披露の場として、ペットやお庭のご自慢の場として、作品のご提供を頂けたら幸いです。お写真・文章（ポエム・エッセイ・短歌）など、形態の指定はございません。皆様の作品を楽しみにしております。

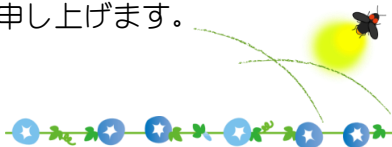
作品に限らず、この通信に対するご意見、ご感想、ご要望を頂けたら、作成の励みとなります。皆様から愛されるエメラルド通信となりますよう、努力してまいりますので、よろしくお願いたします。



エメラルドサポート 夏季営業日について

夏季期間は通常通り営業いたします。
電話受付時間：平日9:00～17:00

お盆期間中等、通常のご予定と変更となる方は、お早目のご連絡をお願い申し上げます。



介護福祉士、増員いたしました



介護福祉士は、介護の専門的な知識や技術を身につけた国家資格者です。福社に国家試験に合格し、その後一定の実務経験を積む必要があります。エメラルドサポートでは、この4月より、常勤スタッフが2名増え、現在6名の介護福祉士が業務を行っています。介護福祉士の技術や知識を他のスタッフの質の高いサービスに提供できるように努力いたします。

障がいをお持ちの方 サービス利用計画の作成をご検討中の方へ



尚、多少のお時間は頂戴しておりますが、受付のお断りはしておりません。お断りやお困りの方は、お気軽に下記までご相談ください。

TEL : 047-351-4155
FAX : 047-351-4266

現在国の施策にて、障害福祉サービスを利用する全体的に、平成26年度の作成が必要とされています。本市の利用計画作成率は昨年年度末時点で、30%弱。いまだ600名程度の未作成者がいらっしゃいます。社内には4名の相談支援専門員が在籍しており、計画作成に従事しております。方々が多くいらっしゃるのと、お問合せの内容に、対して即日のご対応が難しい場合もございます。順次ご案内しております。ので、ご理解の程、よろしくお願いたします。

エメラルド広場 一緒に緑を増やしましょう

皆様の作品の数だけ緑が増えます。
是非作品をお寄せください！
募集詳細は最終頁をご覧ください。



紙面の都合で紹介しきれない作品は、次号以降でご紹介いたします。



アジサイの押し花です。花の後ろでは、池でカモが泳いでいる様子が表現されていますが、カモは里芋の皮、池の模様はネギを使用されているそうです。
単なる押し花ではなく、1枚の絵として楽しめるような大作ですね。
利用者：N様提供

はみだし豆知識

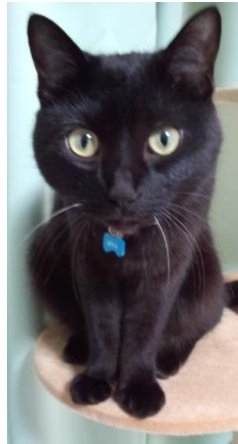
押し花絵の花材の重ね方やバランスの取れた配置は、見た目以上に難しく、1つの作品を作り上げられるようになるまでは、職人と呼ばれる業種と同様に、地道な経験が必要なのだそうです。



見事に開花したカトレアです。提供者様が昨年頂いたものが、年を越して今年も咲いたということでご提供頂きました。
大輪で立派なお花ですね。淡い色も上品です。

利用者：W様提供

作品投稿という形で、紙面作成へご協力を頂き、誠にありがとうございます。
今回は初の短歌作品を掲載いたします。
写真に限らず文章の作品も大歓迎です！



愛猫ばろんちゃんです。
生まれて間もなく保健所に保護され、処分寸前にS様が引き取ったのだそうです。
具合が悪いときには添い寝をしてくれるおりこうさんでありながら、遊びのスイッチが入るとガブガブとじゃれてくるおちゃめな一面も。
皆様も自慢のご家族をご紹介ください！
利用者：S様提供

はみだし豆知識

日本では古くから黒猫を「福猫」と考え、魔除けや幸運、商売繁盛の象徴としています。
黒い招き猫は、魔除け・厄除けの意味を持つそうです。



介護従事者として大変ありがたい歌を頂戴しました。これからも多くの利用者様のお力になれるよう、スタッフ一同頑張ります！
サービスやヘルパーに関係しない日常の歌でも結構です。皆様も一首詠まれましたら、是非ご投稿ください。
利用者：K様提供

はみだし豆知識

短歌は、5・7・5・7・7の31音で詠まれること以外には特に約束事はありません。
自分の想いを31音にするだけで「歌」となる手軽さと深さから、現代でも趣味としている方が多くいるそうです。

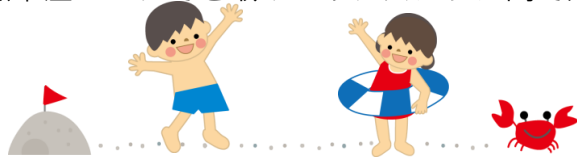
はみだし豆知識

カトレアはその美しさと豪華さから洋蘭の女王とも呼ばれている、最も有名な洋蘭だそうです。
多くの交配種があり、形状や色も様々で、品種により、開花時期も四季それぞれ異なるそうです。

良きヘルパー
日々是好日
春を待つなり
明るき声に
励まされ

特集：熱中症にご注意を！

これからの季節何かと話題となる熱中症。
 今回の特集ではその熱中症についてをご紹介します。
 エメラルド通信では、利用者様の観点から、「なぜ危険なのか」
 「特に気を付けるべき人」「対策」についてをまとめ、
 裏面には熱中症対策メニューを掲載いたしました。
 また、事業所で定期的に訪問介護員に実施される技術会議内でも、
 熱中症についてを取り上げ、スタッフ間で応急処置等についてを再確認いたしました。



熱中症、なぜ危険？

熱中症は日射病や熱射病などの総称です。症状としては体温上昇・発汗停止などと共に、吐き気・けいれん・精神錯乱・昏睡などを起こすこともあります。

我慢をし続け、適切な対処ができず、**生命の危険を伴う**場合もあります。

軽く考えずに、きちんとした知識を持って元気に夏を乗り切りましょう。



熱中症になりやすい人は？

熱中症の原因は大きく2つあります。

- 1：体温調節が乱れる為
- 2：体内の水分が失われる為

そのため、体温調節機能が低い**乳幼児**や**高齢者**が特に熱中症になりやすいといえます。

また、**心臓病・糖尿病・高血圧**などの**疾病をお持ちの方も**体温調節機能が乱れやすい為、熱中症のリスクが高いです。

常時薬を服用している方は、副作用に利尿作用・発汗抑制作用がないかを把握しておく必要があるでしょう。

熱中症対策は？

1：こまめな**水分補給**

特に1日の水分摂取量が少ない自覚のある人は2~3時間おきにコップ1杯の水（お茶）を摂取するような習慣づくりも効果的です。

2：汗をかく場合は水分だけでなく**塩分も補給**

体内の塩分濃度が下がると、体が水分を欲しくなくなります。

その為汗をかいた場合は水分だけでなく、プラス塩分の補給も大切です。

外出時にはスポーツドリンクの摂取が手軽で好ましいでしょう。

3：効果的な**冷房使用**

あまり冷房を好まない方もいらっしゃいますが、効果的に利用しましょう。

室内でも熱中症は発症します。就寝中に発症し、朝になって救急搬送というケースもありますので、ご注意ください。

就寝中は冷やし過ぎに注意し、28度くらいが良いとされています。

4：**外出時**に注意

夏期の外出時は、外出前の水分補給、直射日光を避ける、日差し対策（帽子）、適度な休憩（1時間に1回程度）を心がけましょう



ヘルパー訪問時、室温調整の為にエアコンの使用をご提案することがあります。
 利用者様の体調を一番に考えてですので、ご理解の程よろしくお願ひ申し上げます。

特集：熱中症にご注意を！ 対策メニュー



水分補給が大切なのは前述のとおりですが、このコーナーではおいしく効率良く熱中症対策のできるレシピをご紹介します。是非お試しください。

スイカのスムージー

今が旬のスイカは水分が90%以上で、多くのカリウムが含まれています。カリウムは、ナトリウムと共に浸透圧を維持し、水分を保持します。血圧の上昇を抑制する効果もあります。

<作り方>

- ①角切りしたスイカを冷凍庫で凍らせる。
- ②凍ったすいか、レモン汁、はちみつをミキサーでブレンドし、あればミントを添える。

*甘めが好きな方ははちみつで調整♪
*種は取り除かなくても大丈夫です。

材料(2人分)	分量
すいか	300g
レモン汁	大さじ1
はちみつ	お好みの量

レモンを加えることでさっぱりとした味わいになり、ビタミンCも補給します。日差しの強い季節、美容対策にも効果的です！



あさりの味噌汁

皆様おなじみのあさりの味噌汁。汗で失われるカルシウム、マグネシウム、鉄、カリウムといった栄養素や、代謝を助ける働きのあるタウリンが多く含まれているあさりは、熱中症と共に夏バテ予防にも効果的な食材なのです。味噌汁の塩分濃度は体液と近いこともあり、まさに手軽な熱中症対策レシピです！



材料(2人分)	分量
あさり	100~150g
水	300cc
昆布	5gくらい(なくても可)
味噌	お好みの量

<作り方>

- ①砂抜きしたあさりと昆布を水に入れ、火にかける。
- ②あさりの口がひらいて1~2分したら味噌を溶いてできあがり。

*あさりの旨味を引き出すために弱めの火加減がおすすめです。



熱中症予防ドリンク

ご自宅で、塩分(ナトリウム)と水分を効率よく吸収する為の手作り飲料です。スポーツ飲料では糖分の摂りすぎとなる為、糖分を控える意味でもおすすめです。

材料	分量
水	1L
砂糖	大さじ4
塩	小さじ半分
レモン汁	大さじ2



*砂糖は最大大さじ5を目安に増減可
*砂糖増量を避けはちみつの併用もおすすめ

全ての材料をペットボトルに入れてシェイクすればできあがり。上記を半量にし、500mlペットボトルで作ると女性でもシェイクしやすいです。スポーツ飲料より甘みは落ちますが、体に最適なバランスの飲み物です。お好みで、レモン汁をグレープフルーツやライムに代えても楽しめます。



エメラルドサポートより お知らせ

今回のエメラルド通信はいかがでしたでしょうか。少しでも皆様のお役に立てましたら幸いです。感想やご要望等ございましたら、お気軽にご連絡ください。こちらのページでは、広場への作品募集と会社HPのご案内を掲載しております。



エメラルド広場 作品募集

一面とエメラルド広場のコーナーでもお伝えしたとおり、エメラルド広場に掲載する作品を募集しております。前号発行時には、コーナーに対して多くの方から反響を頂きました。ありがとうございます。

利用者様・スタッフの交流の場として、これからも力を入れて作成してまいりますので、どうぞ作品提供という形でご協力の程、よろしくお願い申し上げます。

作品は、内容や形態に細かな指定はございません。

趣味や特技の披露の場として、ペットやお庭のご自慢の場として、おすすめのお料理やお店などを、お写真でも文章でも結構ですのでヘルパー訪問時にお声掛け頂るか、メールにてご応募ください。

その際は、作品の紹介（エピソードなど）や、皆様へのコメント等を添えて頂けますと幸いです。

応募先：morita@emerald-support.com

点線から下を切り取り、作品のご応募やご意見・ご感想のご連絡にお使いください。

ホームページのご紹介

エメラルドサポートのホームページ公開中です。スタッフ紹介ページもございますので是非ご覧になってください。「エメラルドサポート株式会社」で検索頂くか下記にアクセスください。

<http://www.emerald-support.com/>



どちらかに○をつけてください

作品応募 ・ ご意見ご感想 お名前 _____ ・ 匿名

作品の場合は、作品、もしくは作品に関するご説明をご記入ください
ご意見・ご感想はご自由にご記入ください