

令和元年  
8月号

# 太陽の都



# だより

発行所 ● 医療法人社団 博栄会 介護老人保健施設「太陽の都」 〒115-0051 東京都北区浮間 2-1-13 TEL03-3558-8881 FAX 03-3558-8831

責任者 山崎

## 日常のご様子

今年の梅雨明けは、いつもより

長かった様でしたが、ムシ暑い日が続いてました。利用者様からも「今日も暑そうだ」「外は暑そうだね」等、「暑い」という言葉が何度も聞かれ皆さんの服装も半袖になっている方が目立ちます。室内にいても熱中症になることはありませんのでこまめな水分補給は忘れなく。本格的な夏を前に七月七日の七夕に向けてフロアに飾られた笹に、短冊を下げて頂きました。皆さんそれぞれ赤や黄色の他色とりどりの短冊にお願い事を書き、「願いが届きますように」と、気持ちを込めてにこやかに飾られています。



## 特集

♡ 夏場の心臓トラブルを防ぐには  
今年の夏も暑い日が続いています。心臓病は冬場に多い傾向がありますが、夏場も油断は禁物です。夏場の高温多湿という環境では、発汗によって体内の水分が大量に失われて血液がド



ロドロになり、血栓ができやすくなるので、心臓に大きな負担がかかります。脱水症状を防ぐには、水分をしっかりと補給することが大切です。とくに炎天下での運動は要注意です。運動中は水やスポーツドリンクなどをこまめに補給するようにしましょう。また、温度差についても注意が必要です。冷房の効きすぎた室内からそうでない所へ出るときなどの急激な温度差は、血圧上昇につながります。冷房の温度設定は高め（二十六〜二十八度）にして屋外との温度差が五度以上にならないように気をつける、外出のときは薄手の衣服を持ち歩いて衣服による温度調節をできるようにする、また、天気の良い昼下がりの外出はできるだけ避ける、あらかじめ気象情報でその日の高温時間帯を調べるなどで、室内外の温度差を避けるよう工夫しましょう。



## クラブ日程・報告

### 映画会



二階は

第四日曜日、三階は第三金曜日に各フロアの小堂で大型スクリーンやスピーカーを使い、映画館さながらの様相で、お楽しみ頂いております。利用者様のご覧になりたい映画を放映したいと思っております。お楽しみに！

## 書道クラブ

二階は毎週月曜日、三階は毎週木曜日に各フロア食堂にて行っています。毎回お手本とにらめっこしながら真剣に取り組んでいます。どの作品も心のこもった力作ぞろいです。各フロアにて展示してありますので、来所された際は是非ご覧になって下さい。

## 行事予定

### ◎ 秋の歌会

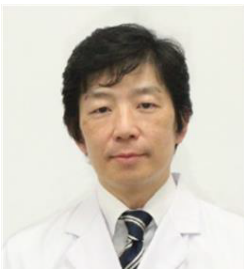
毎年、九月あるいは十月に「都バンド」による秋のコンサートを開催していましたが、今年は各フロアごとにフロアの職員による秋の歌会と称して、小じんまりにはありますが、秋らしいミニコンサート？を予定しております。詳しくは、各フロアにお知らせを掲示いたしますので、ご確認下さい。



## 博栄会グループニュース

### ☆ 公開講座

『ひざの痛みをとるためには？』をテーマに区立赤羽会館で開催いたしました。



赤羽中央総合病院

副院長（整形外科）

野村将彦先生

赤羽中央総合病院 野村副院長が六月二十二日（土）『読売・日本テレビ文化センター健康公開講座を開催。「ひざの痛みをとるためには？」副題は、健康を保つためにです。今回でここ赤羽会館では五度目。当日はあいにくの天候で昼頃から時折本降りになるほどの雨模様でした。悪天候で足下の悪い中、三百名募集のところ、私たちの予想に反してなんと四百名近くの方が来場されました。講演に先立ちまして北区区长花川興惣太様よりご挨拶をいただきました。続いて本年四月より着任しました、赤羽中央総合病院新病院長の廣高史先生より挨拶させて頂きました。今回の講演内容はオープンニングとして二〇二五年問題提起をし、続いて、

- ① 変形性ひざ関節症に対する再生医療として次世代PRPといわれているAPPS療法
- ② 筋トレとストレッチ。

また、今回は講演のスペシャルゲストとして北区区議会議員、そして現役歯科医としてご活躍中の永沼克之先生に、口腔ケア、オーラルフレイルについての講演をしていただきました。



### <近況報告>

様・御家族様

『こちらのスペースに当施設職員よりご家族様へ近況報告を添えさせて頂いております。』

担当：

