



小規模多機能サービス

よしみちの家便り

第152号

2023（令和5）年8月

小規模多機能・よしみちの家

東京都足立区柳原1-29-16

Tel. 03(5284)2165

Fax. 03(5284)2170



よしみちの家 職員一同



8月の壁面カレンダー「花火とおまつり提灯とゆかた姿」

熱中症・コロナ・インフルエンザに負けないで！

まだ暑さが続きます。高齢者はのどがかわきにくいので、水分は一度にガツガツ飲むと身体に負担となり吸収されにくいので、小まめに少しずつ飲みましょう。塩分補給も。熱中症とコロナ、両方気をつけ無事乗り切りましょう！！

涼を呼びこむか？ より熱くなるか？ よしみちの家選手権！ うちわお手玉サッカー



ペットボトルボウリング



ゴムホース輪投げ



ジャンボさいころサッカー



8月お誕生者



イラストクイズ:これは何の絵
「き〇だ〇し」



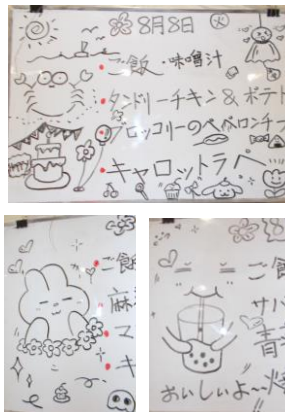
N.I.さん 84歳

この1年は、とてもつらい事がありました。でも、好きな野球中継やクロスワードパズルで気分転換してます。還付金詐欺にもあやうくひっかかるところケアマネさんに助けてもらいました。みなさんも「自分だけは大丈夫」と思わずに気をつけてください！



毎日のおやつは、 ハンチトースト！

メニューのイラストがかわいい！



イラストの得意なスウ職員

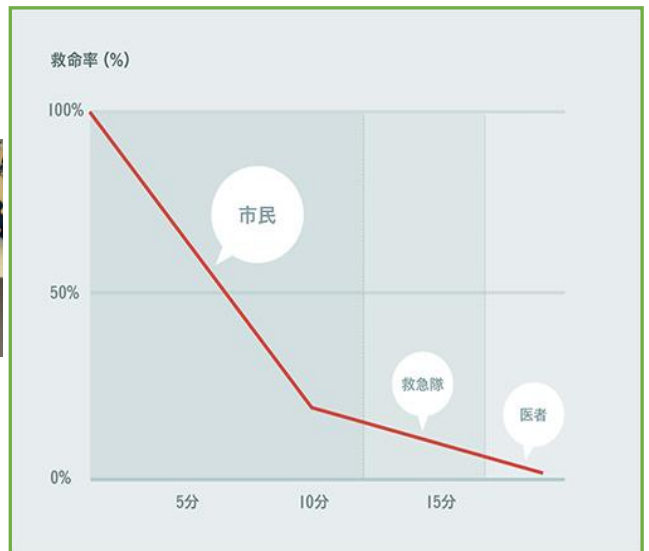


文字のきれいなTさん

救急救命訓練



千住消防署旭町出張所より訓練用のモデル人形とAEDを借りて。倒れた人に声をかける時は両肩を叩きながら。人工呼吸よりも**胸骨圧迫**（以前は心臓マッサージと呼んでました）が有効とのこと。



救命率を高める胸骨圧迫とAED:日本では毎日多くの方が心臓突然死で命を失っています。1年間で約7万人。一日に約200人、7.5分に1人が心臓突然死で亡くなっています。原因の多くは「心室細動」。心臓は震えるのみで血液を送り出せなくなります。いわゆる心停止。数秒で意識を失い、数分で脳をはじめとした全身の細胞が死んでしまいます。救命には迅速な心肺蘇生とAEDによる電気ショックが必要です。電気ショックが1分遅れるごとに救命率は10%ずつ低下。**119番通報をしてから救急車が到着するまでの平均時間は8.6分。救急隊を待っていては命を救えません。救うことができるのは、その場に居合わせた「あなた」しかいないのです！**胸骨圧迫を心臓が動いている人に実施しても大きな弊害はありません。そして、AEDは電気ショックの必要性を自動的に判断してくれる、安全な器械です。あなたが行なう心肺蘇生は完璧ではないかもしれませんが。しかし、それでも医療者が関わってから行われる治療よりも、効果が大きいのです。勇気を持って一歩を踏み出すことで、救われる命が多くあります。ということで、よりみちの家では胸骨圧迫とAEDの使い方の訓練をしています。**胸骨圧迫は胸が約5センチ程度沈むまで1分間に100~120回の速さで。**実際に遭遇した時に傍観者でなく少しでも動けるように！（出典）一般財団法人日本AED財団ホームページより抜粋