

事業所  
リレー  
つうしん



this month  
7月

どうぞの家

### 「お出掛け」がうれしい！！

どうぞの家では毎日午前と午後30分以上体操を行っています。フロアの東側の大きな窓を全開にし、太陽の光、風を感じ、鳥のさえずり、園児たちの元気な声を聞きながら体を動かし心も体もリフレッシュしています。

天候の良い日は屋外に出かけます。きれいな空気を吸い、景色を見ながらの歩行はいつもより足の運びも抜群です。5月は芝桜見学、6月には紫陽花を見に行きました。

ご利用者の「出かける事ができてうれしい！」の言葉と笑顔を見て、スタッフもうれしくなり、元気をいただいております。



### 定例理事会 6月21日(金)

### 5月度活動結果報告

夢コープ職員数 289名	実働数 287名
--------------	----------

事業	活動時間数
くらしの助け合い	1,790.00 時間
介護保険 訪問系サービス	4,765.25 時間
障害福祉サービス	1,807.75 時間

居宅介護支援	要介護	総合支援
	460名	190名

施設名	開所日	当月利用者数	利用者数/1日
どうぞの家	27日	17名	6.81名
夢コープふじ	27日	16名	7.11名
夢コープいた	18日	30名	6.50名

年間目標：対人事故0を目指します

交通安全スローガン

自転車も 人も車も 譲り合い

### 熱中症に注意！

#### 【こんな日は要注意】

- ①暑くなり始め・急に暑くなる日
- ②熱帯夜の翌日
- ③厳しい暑さが続いているとき

#### 【訪問時のチェックポイント】

- ①バイタルチェック(体温・脈拍・血圧)意識レベル  
脱水症：手の甲の皮膚をつまむとなかなか元に戻らない。  
親指の爪を押した後、すぐにピンク色に戻らない。
- ②環境(室温・換気・直射日光)

#### 【熱中症を疑ったら (もしもの場合の対応)】

- ◎事業所に連絡を取る
- ◎体を冷やす  
首と頭の付け根、両脇、足の付け根を保冷剤や氷枕をタオルに包んで当て、皮膚を通して静脈血を冷やす。  
水で濡らしたおしぼりを体に当て、うちわや扇風機で風を当てる。

#### 【熱中症にならない工夫】

- ①室温：ブラインドやすだれ、遮光フィルムを使って、冷房・扇風機等で効率的に部屋を冷やす。寝る時にも注意。
- ②衣類・寝具：通気性の良い素材やゆったりしたもの。
- ③水分・塩分をこまめにとる。
- ④しっかり食事をとり、睡眠を充分とる。



特定非営利活動法人ワーカーズコープ夢コープ

2024.7.1 No.365

# 夢コープニュース

7

〒420-0851 静岡市葵区黒金町12-5 丸伸ビル6F  
TEL (054) 275-1100/FAX (054) 275-1133  
MAIL honbu@yumecoop.jp / URL http://www.yumecoop.jp/

これから梅雨が明け、一層暑くなりますね。「夏バテ」が心配な季節です。原因の1つが食欲不振です。予防対策として、

#### ①「ビタミンB1を摂る」

ビタミンB1は自律神経の働きを整え、疲労回復に役立ちます。うなぎ・豚肉・アジ・大豆・切干大根・枝豆などに多く含まれ、さらにニンニクやネギなどと一緒に食べるとB1の働きが高まります。

#### ②「酸っぱい物を食べる」

クエン酸を含む食材は疲労回復効果があります。レモン・梅干しなど、最近ではクエン酸入りのキャンディーなども見かけますね。

#### ③「冷たいものを摂りすぎない」

冷たいものは、血の巡りを悪くし、胃腸を弱め、一層の食欲不振に繋がります。暑いとつい冷たい飲み物に手がでますが、体のことを考え飲みすぎないようにしましょう。

この季節、いつもより少し意識して、タンパク質・ミネラル・ビタミンをバランスよく摂取することをお勧めします。また、冷房の温度設定にも注意して、体調を整えて元気にこの夏を過ごしましょう。

理事長 杉井 初世



新シリーズ

### 介護の現場でよく使う用語 ②

#### 「口腔ケア」は何のためにおこなう？⇒口の中の細菌を減らし、病気を予防

**誤嚥**：加齢や病気などで嚥下障害が起こり、本来食道から胃に入るべき水や食べ物(ごえん)が、誤って気管に入ってしまうこと。正常では反射的にむせて、水や食べ物は気管から排出されるが、嚥下障害により、むせない、またはむせても十分出ないと、そのまま肺に到達し、誤嚥性肺炎などの原因となる。

**舌苔**：舌につく細菌などからなる白いコケのようなもの。口腔が乾燥したり、胃腸や小腸などの消化器の病気、ストレス、免疫力の低下でも現れ、健康状態の指標になる。舌ブラシで無理にとると傷つく場合があるので要注意。

**口腔リハビリ**：食べる・飲み込む機能や話しづらさという問題に対して、口腔機能(こうくう)の回復や維持を図るためのリハビリ。食に対する意欲の低下を防ぎ、おいしく安全に食べ、コミュニケーションの充実も図るために行われる。免疫力を向上させ、肺炎などの病気の予防にもなる。

私たち一般ドライバーとは異なる特性を持つトラック・バス・タクシー。  
職業ドライバーの方々の声を伺い、皆で事故を起こさない運転を目指しましょう！！

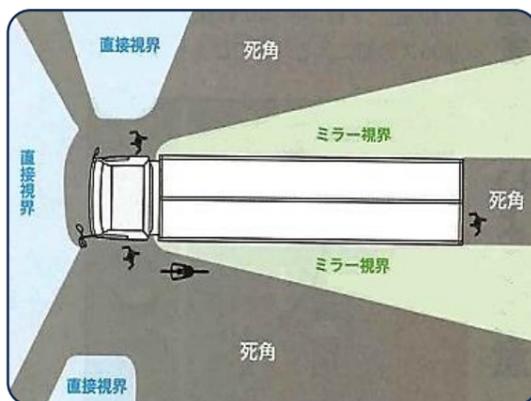


一般ドライバーに知って欲しいこと  
職業ドライバーに聞きました（JAF職業ドライバー座談会より）



大型トラックは会社の規則やリミッターを付けることで速度制限をしていることがあります。

◎ 乗用車と比べて死角が大きい



死角対策にカメラが活躍中！  
最近のトラックには車両後部やサイドミラーの下などにカメラが設置されていて、トラックならではの死角を減らす工夫がされています。

◎ 積み荷によっては軽いブレーキでも損傷する可能性があるという一般車と違う走行事情があります。（精密機器や美術品など）

危険物（ダイナマイト）を運んだこともあるんですよ。  
— トラックドライバー経験者 —

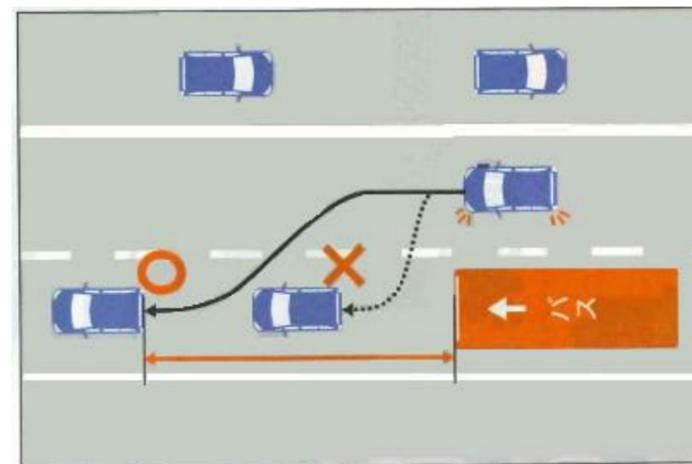


トラックドライバーさんが、気になっています。

トラックはシート位置が高いので周囲の車の車内が良く見えるのですが、信号待ちなどでスマートフォンを操作している方が多い印象です。停車中の操作は違反ではありませんが、安全運転のためにも操作はさけた方がいいと思います。



◎ 乗客が乗っているので急ブレーキがかけられません。車線変更でバスにブレーキを踏ませない。停車中のバスを追い越すのは前方確認ができてから。



◎ バスの発進を妨げるのは法律違反



バス停でお客様が乗降した後、なかなか後続車が途切れず発車できないことがあります。定時運行の為にバス停でバスが右ウインカーを出していたら、譲って頂けると幸いです。



◎ 停車や車線変更が急なタイミングになってしまうこともあります。なるべく車間距離を取ってもらえると助かります。

◎ スライドドアの車種が増えてきました。後方から乗降が見えにくくなっています。タクシーが停車している時はご注意ください。



地域にもよりますが、  
タクシーの行灯…空車:点灯、貸走:消灯、緊急事態:赤色点滅

夢コープでは多くの方が自動車で移動しています。宅配ドライバーさんが配達を急ぎ、走り回っている姿を見かけます。また、清水・静岡ではバイク利用者 10人・自転車利用者 20人の方がいます。様々な交通手段で道路を移動している中で、他車に配慮して「譲り合い」—事故の無い様に気を付けましょう。

