

## 就職フェアに出展

6月24日(日)静岡市グランシップにて行われました「福祉の就職&進学フェア」に出展いたしました。オープニングイベントの事業所紹介(1分間PR)では当施設の若手職員が元気いっぱい施設をアピールしました。その後に行われた個別相談会には当施設ブースに数名の相談者がお越しくださいました。福祉の専門学校に在学中の方や、現在は他分野で就業中ですが介護職に興味を持っている方などが、当施設の概要や待遇などを真剣に聞いていました。



## 七夕イベント(ボランティア)

7月4日(水)市内のボランティアの方による七夕イベントを行いました。イベントでは、草笛を使った童謡などの演奏、織姫と彦星の紙芝居、三味線の演奏が行われました。利用者様も草笛では懐かしい曲に合わせて歌ったり、紙芝居も時間を忘れて見入ったりしていました。また三味線では、迫力のある三味線の魅力を味わっていました。



## 夏祭りの開催

8月8日(水)と9日(木)の両日、夏祭りを施設内のデイルームにて行いました。当日は屋台が設置され、昼食に焼きそばやお好み焼き、たこ焼きなど、まるで縁日での食べ歩きをしているような感じに。午後は、輪投げ、金魚すくい、射的などが催され、皆様この時ばかりは童心に返ったように熱心に遊んでいました。すくった金魚をお持ち帰りいただいたり、景品交換が行われましたが、皆様にお喜びいただき、職員一同感謝申し上げます。とても楽しい時間を過ごすことができました。



## スタッフ募集中

募集職種: 看護師・看護助手・介護職員

(常勤・非常勤問わず)

詳細は、採用担当 山路までご連絡ください。

電話: 054-634-3222

企画・編集: 高仁会 広報誌委員会  
発行: 平成30年8月20日  
医療法人社団高仁会  
TEL 054-634-3231

# スマイル通信

No.15  
2018年8月

ごあいさつ

理事長 北川 元昭

今年は例年より早く梅雨も明けて毎日うだるような暑さが続いておりますが、皆様方いかがお過ごしでしょうか。今年の夏の暑さは本当に異常であり、全国各地で最高気温の更新が相次いで報告され、ニュースでは連日にわたって熱中症など体調管理に注意を呼びかけています。ちなみに天気予報やニュースを見ていると度々、夏日や猛暑日とか放送されていますが皆様わかりますか? 一日の最高気温が摂氏25℃以上の日を「夏日」、30℃以上の日を「真夏日」、35℃以上の日を「猛暑日」といい、その日の最高気温が5℃ずつ暑くなるにつれて分類して、何日になるか決めていきます。また、熱帯夜は最高気温ではなく最低気温に基づくもので夜間の最低気温が25℃以上の日をいいます。平成最後の夏は記録づくめの夏になりそうです。

さて、暑さ対策にはいろいろなグッズがありますが、一番便利なものはなんといってもエアコンがあげられます。エアコンを使用していると快適に仕事ができるし、寝苦しい夜も睡眠不足に悩まされることもありません。このように便利なエアコンですが使い次第では体調不良の原因にも繋がります。クーラー病をご存知でしょうか? 別名「冷房病」ともいいますが、主に自律神経のバランスが乱れた状態のことを示します。人間の体は、夏は体内に熱がこもらないように血管を拡張させて熱を体外に逃がしやすくし、逆に冬は体内に熱を確保するように血管を収縮させて、熱を逃がしにくくしています。しかし、夏型の体でエアコンの効いた部屋に長時間いると寒さを感じ、自律神経が血管を収縮させて冬型の体に変えようとし、このために自律神経は季節を混乱し、体の温度調節機能に乱れを起こしてしまい、暑い夏でも冷えを感じ、体のだるさ、疲労、食欲不振、頭痛、不眠等の多彩な症状を引き起こします。夏の暑さによる体力消耗が主な昔からの夏バテと違い、エアコンが普及してからの新たな症状なので、新型夏バテとも言われ自律神経の機能低下を招きます。このような状態にならないようにエアコンの過度な効きすぎやむやみの長時間の使用を避けて、扇風機、アイスノンなどの保冷剤や氷枕をうまく利用してみるのも一考かと思えます。エアコンだけに頼ることなく自分に合った暑さ対策をみつけてみてはいかがでしょうか。