

ワンポイント講座20 水分をこまめにとって、「脱水症」予防を!

管理栄養士 宮岡 美幸

体に含まれる水分の量は加齢とともに減少します。

又、高齢になると汗や尿などで体の水分が失われても、「のどが渴く」という感覚が感じにくくなります。体の水分と塩分が不足すると、高齢者では意欲低下、無気力、せん妄(意識のくもり)などの精神的症状が出やすくなると言われています。

又、血液が濃縮し、脳などの血管に血栓を生じ、脳梗塞、心筋梗塞を起こしやすくなります。
トイレを気にして水分を控えていませんか?以下の事に注意して、脱水症を予防しましょう!

①まずは食べて1000ml補給!

1日3食の食事を摂り、栄養とともに水分もしっかり摂ります。食欲がない時は、牛乳、ジュース、ゼリー、ヨーグルト、果物などで補います。

②こまめに飲んで1000ml補給!

一度にたくさんの量を摂ると体に負担をかけるので、こまめに摂ります。

③汗をたくさんかいた後や嘔吐・下痢した時は塩分もいっしょに摂る

一度に多量の水分が失われた時は、塩分も同時に補給します。スポーツドリンクなどのイオン飲料を利用するのもいいと思います。お粥に梅干は脱水気味の体に適した食事です。

④介護するにあたり…

- 手の届くところにいつも飲み物を用意し、積極的に飲まない方は促し、介助を行います。
- 食事以外で摂った水分を記録すると、脱水症の早期発見に繋がります。
- 水分でムせる方は、ゼリー、くず湯、又トロミ剤を使用します。

※尚、心臓、腎臓の病気で水分・塩分・カリウムなどに制限がある方は、医師にご相談の上、水分補給を行ってください。

PHOTO SKETCH

2009年11月～2010年3月

それぞれの事業所は、訓練や地域との交流など大切な活動も行っています。そのひとこまを写真でご紹介します。

明星苑コスモス



12月

消防訓練
年に2回、苑の安全を願いながら、真剣に行っています。



1月 書き初め

お正月を迎える喜びが、力強い文字に表れています。

グループホームこすもす



12月 クリスマス会

誰?でしょう。入居者のNさん。サンタになってプレゼント渡します。



12月 気合を入れて「餅つき」に参加しました。

グループホームこすもすⅡ



11月 紅葉見物の帰りに立ち寄った「タイ焼き屋」出来たては格別の味でした。



3月 ひな祭りで、みんなで作った「さげもん」が並び、華やかなホームになりました。

医療法人八十八会 ツジ胃腸科医院から、 こんにちは!

医療法人八十八会ツジ胃腸科医院は、「医療・福祉・介護」という3本柱を堅持し、8つの事業所がさまざまなサービスをご提供しています。今号は、冬から春にかけての「福祉・介護」の話題をお届けします。

グループホームこすもす



4月、春の香りに誘われて競輪場までドライブしました。
満開の桜に思わず「にっこり」!

明星苑コスモス

NEWS

5月から化粧療法を始めました!

整体師の鶴元美代さん

「明星苑コスモスを利用される皆さんに、エステティシャンとしての技術を提供して、お顔のマッサージと、化粧を介した心理的効果を与え、心身ともに元気になっていただきたいと思います」



「老健」の朝。入所者の皆さんと「ラジオ体操」です!

2月、専門の方に握っていただき、食堂でお寿司バイキングをしました。皆さんも大満足。

グループホームこすもすⅡ



毎月のお誕生会には、スタッフの手作りケーキが一人に一個並びます。たくさんのローソクの火を元気に消されますよ。

ケアハウスコスモス21



2月、専門の方に握っていただき、食堂でお寿司バイキングをしました。皆さんも大満足。

訪問介護事業所コスモス



月1回研修会を開き、和気あいあいの中、サービスの向上に努めています。

安心して、楽しく、心豊かに暮らしていただるためにー。

ケアハウスコスモス21 施設長 梶 岳彦

によりでございます。

当施設はツジ胃腸内科医院が同じ建物ですので、すぐに先生に診てもらえます。本当に安心です。あわせて医院の職員による健康管理、疾病予防、栄養相談が定期的におこなわれますので、心強いかぎりです。恵まれた環境のもと、私のこれまでの経験を活かし職員一同力をあわせ、これからも入居してくれる皆様が、「ケアハウスコスモス21」で良かったと言つていただけますよう頑張ってまいります。

CLOSE UP

利用者の皆さんにとって、日々穏やかに過ごす中にも、少しの刺激を得ていただくことが大切です。四季を楽しみ、意欲的に施設生活を送っていただきたいと考え、各事業所は、様々な年間行事や外出などを実施しています。

明星苑コスモスで、4月行事の「花まつり」を催しました。 園児とふれあい、音楽を楽しんだ一日。

花まつりは、4月8日にお生まれになったお釈迦様の生誕を祝う祭りのことで、灌仏会（かんぶつえ）の別名です。当日は、入所・通所の皆さん80名が食堂に集まりました。

司会者の開会の言葉に続いて、正福寺幼稚園（国分町）の園児25名が、「今から歌と踊ります」とご挨拶。「崖の上のポニョ」を歌いながら、かわいい踊りを披露しました。担当の中島千恵さん（介護職）は、「子ども達が来ると、皆さんの顔が輝きます。握手の時も心からうれしそうで、ふれあいを楽しんでおられます。このような刺激が皆さんには大切なのです」と話します。

続いて「エール紫音」の皆さんのが登場し、オカリナなどの演奏やフラダンスを披露した後、「ふるさと」などの歌を全員で合唱しました。地域の人々と交流を深めた一日でした。



介護職の中島千恵さん
「正福寺幼稚園の皆さんによる手作りの首飾りです。これからも、今日は楽しかったと少しでも喜んでいただけるよう頑張ります。」



園児と握手。
心から
「ありがとう！」



入所者代表のお礼の言葉を、村上孝栄さんが述べました。村上さんは生花が得意な方です。「子ども達の元気な姿を見て私も元気になりました」



正福寺幼稚園の皆さんです



「エール紫音」の皆さんです。
フラダンスも素敵でした。

グループホームこすもす

中心商店街に出かけ。
昭和の時代にトリップしましたね。



1月、久留米一番街で開催された「むかしのくらし展」に出かけました。昔の久留米の街並みや昔使っていた道具を目の前にし、昭和の時代へタイムスリップ。当時の事が次々と蘇って心も弾み、「懐かしいね」と、一つの場所に足を止めたままの場面もありました。

グループホームこすもすⅡ

「ゆめタウン」食事ツアー。
帰ってくるなり「今度はいつ行くとの？」



4月、食事ツアーの当日は、早く目が覚め…遠足気分です。9時前から「はよ、いこい！」と催促がかかります。着いたら、思い思いの食事が（丼物・お好み焼き・ステーキ・ハンバーグ・チャンポン・餃子・ソフトクリームなどなど）、お腹一杯になりました。そして、賑やかなお店を見て帰ってきました。また行きましょうね（^◇^）

明星苑コスモス 通所リハビリテーション

チーム一丸となって、リハビリテーション生活をサポートしています。



私達は、リハビリのお手伝いをさせていただいております。利用者の皆さんのが、笑顔で楽しんでいただけるよう書道・陶芸・生け花教室や春、夏、秋、冬の季節に合わせた催しも盛り沢山。今後さらに「楽しむ」と云うことを基本に、利用者の皆さんのがリハビリを頑張っていきたいと思います。

3月、まだ肌寒いなか満開の「サクラ」を楽しみました。

「エアロバイク」を新しく導入しました!!

NEWS

このマシンは当苑では2台目で、年齢や目的に応じて高感度の脈拍センサーにより、効果的な有酸素運動が行なえます。またコンピューター管理によって、安全かつ気軽に運動が行なえます。特に膝や脚に衝撃が少ないので、腰痛がある方の負担が軽く、さらにめまい・ふらつきがある人の転倒リスクが低いなどの特長があります。外を出歩くのが不安な方や近ごろ生活習慣病が気になりだした方など、目的に合わせて気軽にご利用下さい。



ケアハウスコスモス21

ドライブツアード、
ケーキをいただきました。



4月、車2台で八女市龍ヶ原の喫茶店（珈琲通 亜米利加）へ「ドライブツアード」に行きました。落ち着いた雰囲気の店内で、いろんなメニュー（ケーキの種類）の中から、皆さんそれぞれに好きなケーキを選んでいただきます！大満足の一日でした。

訪問介護事業所コスモス

住みなれた我が家で、
安心して生活が出来るように—。



当事業所のサービスは日常生活での在宅支援で、掃除・調理・洗濯等での生活援助と、入浴・排泄・食事介助等での身体介護をしています。利用者の皆さんのが少しでも長く、住みなれた我が家で安心して生活が出来るように、これからもスタッフ全員、笑顔を忘れず支援していきたいと思います。

お話を聞かせて 長寿の秘訣 20

土いじり、草取りが
大好きです。



78歳の頃の
フサミさんです。

合原 フサミさん 95歳

●大正4年3月5日生まれ
【明星苑コスモス入所】

昭和21年、フサミさんは満州から引き揚げて帰ってきました。戦後は大変なご苦労があったようですが、子ども2人に恵まれて、いつも明るく、周りの皆さんからとても好かれ慕われるお人柄です。フサミさんは、根っからの働き者。ご家族の話では、毎日、農作業を手懸けて働き詰めだったとのこと。とりわけ、土いじり、草取りが大好きだと言います。

病気もせずこれまで健康で過ごせたのは、食べ物に気をつけていたから。粗食を心がけて、主に魚より肉が好きで、即席のものは食べないようにしていたとのこと。今では、孫4人、曾孫10人、やしゃ孫1人が、フサミさんと会うのを楽しんでいます。

カラオケなどの歌を聞くのが好きなフサミさん。取材する時も「どなたですか？何ですか？」と、こちらの目を見てハキハキとお話をしていました。元気なお声の歌を聞いてみたいですね。