

みその便り

ほのぼの

第 16 号

平成 27 年 8 月 1 日

社会福祉法人 本永福祉会

特別養護老人ホーム御園寮

☎ (082)434-0455

夏

たのしいが
いっぱい



すなみ海浜公園



これ全部で
1個のトマトです!!

1 表紙

2 いろいろな行事の思い出

3 ショートステイの紹介

4 「デイサービス」ってどんなところ?!

5 よりよいサービスの提供のために

6 認知症は身近な病気です

7 食事のあれこれ

8 気をつけたい夏の病気

いろいろな行事の思い出



特養・ショートステイ



あちこちから、桜の花の便りが届いた4月から紫陽花満開の6月まで!!
花見にいちご狩り、カーブ観戦と多くの外出でアクティブに春から初夏を満喫しました。

開設記念

4月

花見外出



御園寮開設43周年記念式典を行いました。この日は、理事長の挨拶のあと、永年勤続者の表彰を行いサン東広島の方々による歌や踊りなど披露していただきました。楽しく和やかな行事になりました。

日差しが暖かく桜も咲いた頃、高美が丘公園、日にちを変えて住吉公園へと利用者さんの家族と一緒に花見に行ってきました。皆さんと、のんびり一緒に桜並木を歩くとあったかい気持ちになりました。

母の日

5月

いちご狩り



母の日の行事では、お母さんの思い出や、お子さんとの懐かしい思い出を語り、みんなで楽しいひと時をすごしました。

果実の森公園へイチゴ狩りにいきました。自分で摘み取ったいちごをすぐに口の中へパクツと(^_^)入れて甘酸っぱい味を楽しみました。とれたてのイチゴはとってもおいしかった!

ドックセラピー

6月

父の日



今年もセラピー犬が遊びに来てくれました。利用者さんより大きな犬や小さい犬の登場に大喜び。みなさんいつもより笑顔が多く、犬とのふれあいをしっかり楽しみました。

父の日がやってきました! 女性が多い御園寮ですが、めずらしく男性が主役ということで、普段あまり見せない照れくさいような笑顔の表情がとても印象的でした。

みその寮 ショートステイ紹介

ショートステイ(短期入所)は最大で16名の利用者さんが生活されています。
居室は新館(2人部屋で4名)南棟(3人部屋で12名)をご用意しております。

さて、ショートステイ利用中は、みなさんどんな日常を送られているのでしょうか？

ショートステイサービスでは、特養と併設しているので日常的な生活のお世話(一人一人にあった生活援助サービスの提供)とレクリエーション、季節に合わせた行事など一緒に参加していただけます。

(参加が難しいときはお部屋でゆっくりと、自由に過ごしていただけます)

新館



トイレと洗面台が併設



部屋の真ん中に仕切りがあり、一人一人ゆっくりできるスペースが確保されています。

南棟



3人部屋がメインで、カーテンで仕切ることができます。居室が広いのが特徴です。

ショートステイでは短期間ですが、普段、家にこもりがちな方でも交流を深めています。
昔からの知り合いや、デイサービス利用時でのお友達などと楽しく会話する場があり、その時々のお出合いを大切にしています。

ショートステイ日々の様子



「デイサービス」ってどんな所!?

デイサービスセンターみその

皆さんは、デイサービスの中がどんなふうになっているかご存知ですか?

「デイサービス」ってどんなところ!?!のシリーズ1回目として
今回は“デイサービスみその”のお部屋の中をご案内します。



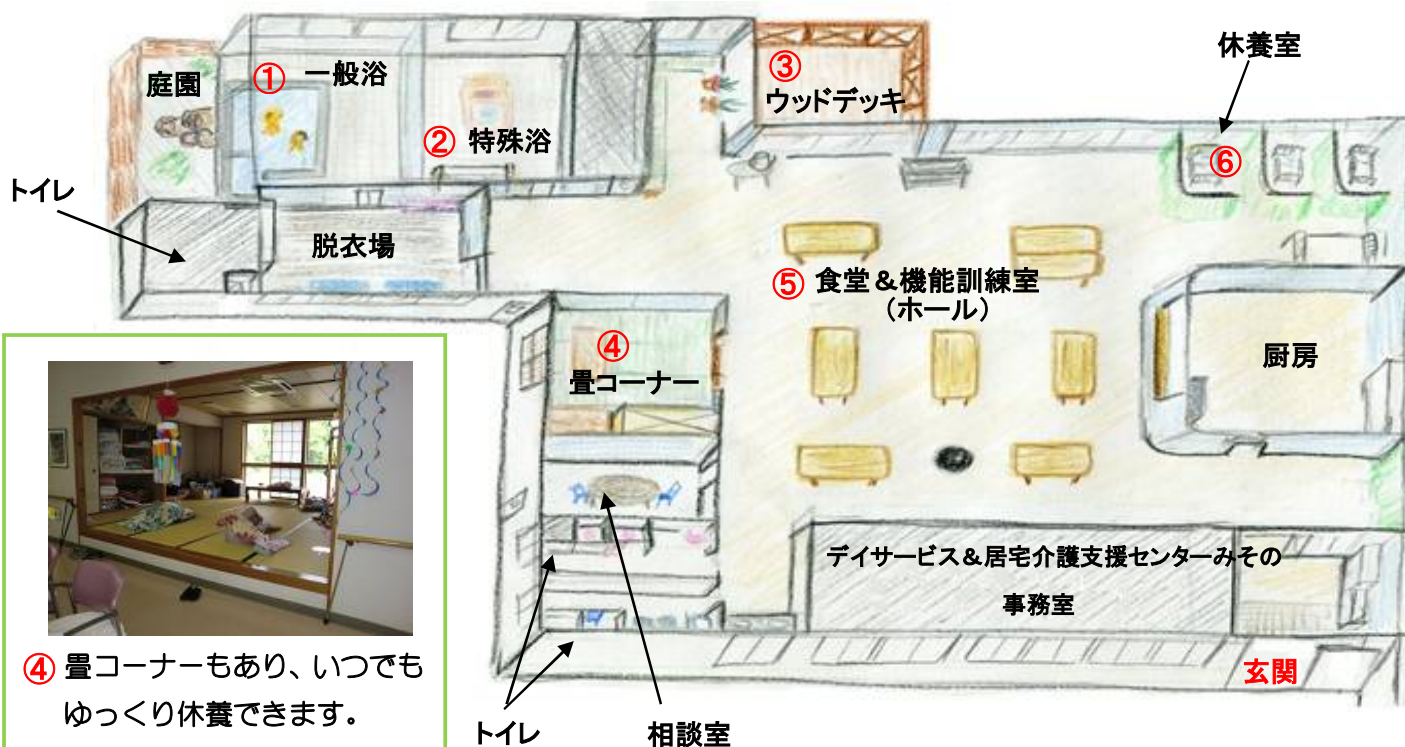
① 庭園を見ながら露天風呂の様な大きなお風呂に入れます。



② 立ち上がる事が困難な方も入浴用車イスのままで入れる座位浴があります。



③ ウッドデッキでは、アサガオやヒマワリなど、季節ごとの花を利用者さんと一緒に育てています。



④ 畳コーナーもあり、いつでもゆっくり休養できます。



⑤ 広々としたホール!ここでは、機能訓練や体操を行っています。昼食時は、食堂として使用します。



⑥ 体調が悪いときのためのベッドもあります。

どうでしたか? 今までデイサービスを見たことのない方も、実際に一度見学に来られてみてはいかがでしょうか? 皆様のご来訪を楽しみにお待ちしております♪

お問い合わせ デイサービスセンターみその ☎ 082-434-8390 お気軽にお問い合わせ下さい

～よりよいサービスの提供のために～

ホームヘルプサービスみその

住み慣れた家で過ごしたい…

そんな願いをお手伝いします！



私たちは介護技術や知識を高め、利用者の方が「ほっ！」とでき、喜んで頂けるような援助を目指して、日々研修をしています。「ありがとう」と言われる嬉しさを励みに、毎日頑張っています。



仲の良いスタッフ全員でピース



研修風景

これからの暑い夏にむけて、熱中症と食中毒を防ぐポイントを紹介します。



暑い夏！！家の中でもご用心 ～熱中症・食中毒～

高齢者の熱中症

★ 室内で熱中症になる理由

条件としては、高い気温と湿度があります。また、汗が出にくい状態だったり、汗がでるのに水分補給が出来ない場合が重なると起きやすいので、30度をこえる真夏日には室内でも熱中症に気をつけましょう。

★ 室内で熱中症を防ぐには？

- ① 日差しを遮る工夫をする。
すだれや植物を利用して強い日差しを遮る。
- ② 暑い日はがまんせず、扇風機やエアコンを利用する。むやみにつけっぱなしにするのではなく、温度を調節して上手く利用しましょう。
- ③ 部屋の風通しをよくする。
- ④ 温度計や湿度計を置く。
- ⑤ こまめに水分をとる。



のどが渇いていなくても水分を取らないと、脱水になりやすく熱中症を引き起こす要因になります。日ごろからこまめに水分を摂る習慣をつけましょう。

いしゃまち (<http://www.ishamachi.com/>) 参照

※水分補給についての関連記事が8ページにもあります。

高齢者の食中毒

★ 食中毒を防ぐためには

- ① 手をよく洗う。
食中毒対策には、とにかく手をよく洗うことです。
石鹸をよく泡立てて洗い、流水ですすいでください。
- ② 十分に加熱する。
食事は、できるだけ生食をさけ過熱したものを食べるようにします。
残ったら清潔な器具でお皿にとり、すぐに冷蔵庫へ。
食べるときは、十分加熱してから食べるようにしましょう。
- ③ もったいないはやめましょう。
時間が、経ちすぎたりちよっとでも怪しいと思ったら、もったいないようですが思い切ってすてましょう。



池袋保険所 ホームページ参照

「単なる物忘れ」と「認知症」は違います。

＜ 認知症は身近な病気です ＞



早めの相談

認知症は、脳の老化等がもとで生じる脳の病変で誰にでも起こる可能性があります。65歳以上の10人に1人、85歳以上の4人に1人が認知症と言われており、高齢化とともにますます認知症の人が増えると言われていいます。認知症を他人ごとと思わず自分のこととして意識することが大切です。

早めの治療

認知症の始まりは身近な家族や友人が気づくことが多いのですが、ご本人も「おかしいな？」と感じています。「歳だから仕方がない…」と済まさず、早い段階で医療機関や相談機関などに相談し、専門家のアドバイスを受けることが大切です。

思いあたることはありませんか？

●物の忘れがひどい

- 今切ったばかりなのに電話の相手の名前を忘れる
- 同じことを何度も言う・問う・する
- 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う
- しまい忘れ置き忘れが増え、いつも探し物をしている



●判断・理解力が衰える

- 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
- 新しいことが覚えられない
- 話のつじつまが合わない
- テレビ番組の内容が理解できなくなった



●時間・場所がわからない

- 約束の日時や場所を間違えるようになった
- 慣れた道でも迷うことがある

●人柄が変わる

- 些細なことで怒りっぽくなった
- 自分の失敗を人のせいにする
- 周りへの気づかいがなくなり頑固になった
- 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた



●不安感が強い

- ひとりになると怖がったり寂しがったりする
- 「頭が変になった」と本人が訴える
- 外出時、持ち物を何度も確かめる

●意欲がなくなる

- 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
- 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- ふさぎ込んで何をするのもおっくうがり嫌がる

参考 「家族が作った認知症早期発見の目安」 認知症の人と家族の会

東広島市では、認知症の基礎知識や発症から進行の経過に合わせて受けられる介護保険サービスやその他の支援の例などを紹介した「認知症ガイドブック」を発行しています。このガイドブックは、市役所・出張所の窓口、また、御園寮の窓口にもおいてあります。この他、高屋地域高齢者相談センターみそのでは、相談員が相談にも応じていますので関心のある方はおたずねください。

在宅介護支援センターみその

☎ 082-434-8390

東広島高屋地域高齢者相談センターみその

☎ 082-434-6605

お気軽にお問い合わせ下さい

みその寮の食事あれこれ



栄養士より

朝食



ご飯、みそ汁
切干大根の煮付、漬物(広島菜)
ふりかけ、ヤクルト、ヨーグルト飲料

昼食



ご飯、かき玉汁、ひじきの煮付
天ぷら(穴子・小イワシ・茄子)
きゅうりときゃべつの酢の物、
フルーツゼリー

夕食



ご飯、蒸し鶏のごまダシかけ
新じゃが芋の煮物
春野菜のサラダ

これが御菌寮の利用者さんの1日の食事の例です。みなさんはこの食事量をみて、どのように感じますか？御菌寮の食事の基本の形は、主食(ごはん・麺類など)、主菜(肉・魚など)、副菜(野菜など)となっています。これら1日の食事の量は、どのようにして決められているのでしょうか？

食事量は、御菌寮に入所されているお年寄りの**推定エネルギー必要量**の平均を基準として決めています。

推定エネルギー必要量とは、「**エネルギー摂取量-エネルギー消費量=0**」となる確率が最も高くなると推定される**習慣的な1日あたりのエネルギー摂取量**のことをいいます(※但し、健康な人に限る)。

今年度の推定エネルギー必要量は1,533kcalで、上の写真の食事でのエネルギー量は1,560kcalです。

推定エネルギー必要量(kcal/日) ※日本人の食事摂取基準 2015年版より

性別	男性			女性		
	I (低い)	II (普通)	III (高い)	I (低い)	II (普通)	III (高い)
30-49 歳	2,300	2,650	3,050	1,750	2,000	2,300
50-69 歳	2,100	2,450	2,800	1,650	1,900	2,200
70 歳以上	1,850	2,200	2,500	1,500	1,750	2,000

I (低い) …生活のほとんどが座位で静的な生活が中心。

II (ふつう) …座位が中心だが、移動や立位、通勤、家事、買い物、軽い運動をしている。

III (高い) …活発な運動など、立位や移動が多い。

1人暮らしなどの高齢者の方の食事はどうしても手軽に食べられる麺類やお茶漬け、パンなどで済ませてしまいがちです。また体調によっては、噛みきりにくい肉類や硬い野菜などを避けた食事も多くなるのではないでしょうか。このような食事では、たんぱく質、ビタミン、ミネラル、食物繊維が不足してしまいます。

そこで、御菌寮の食事は毎食、主食・主菜・副菜をなるべく多くの食材を使って、栄養バランスがとれるよう工夫しています。また、食事以外にも午前と午後に紅茶や牛乳などの飲み物も提供することで水分不足も補っています。ここで摂る飲み物も、もちろん一日のエネルギー量に含まれています。





夏に多い病気といえば熱中症が思い浮かぶと思いますが、脳梗塞も夏場に多いということをご存知でしょうか？

従来、脳梗塞や脳出血などは、血圧が上昇しやすい冬に多い病気として知られていましたが、国立循環器病センターの調査によると、脳梗塞に限っては夏のほうが多いことがわかっています。なぜ脳梗塞が夏場に多いのか、その対策はどうすればいいのでしょうか？

夏になぜ脳梗塞が多いのでしょうか？

夏は、温度が上がるため、体内の熱を発散しようと血管が拡張すると血圧が低下します。そして、汗をかくことで水分が不足して血液が濃くなり、脳血管がつまりやすくなります。

つまり、夏の脳梗塞は、体内の脱水症状が引き金になることが非常に多いのです。



脳梗塞の予防法 (上手な水分補給!)

夏の水分補給というと、汗をかいたときに水を飲めばいいと考えていませんか？

- **水分を摂取しても、からだ全体に浸透するには 15～20 分程度かかります。**したがって水を飲んでも、すぐに血液の流れが良くなるわけではありません。大切なのは、汗をかいていなくても、早め早めに、そしてこまめに水分補給を行うことです。とくにスポーツ時や外出時など、汗をたくさんかくときは普通の水よりスポーツドリンクが適しています。
- 夏には汗をかかなくても、脱水症状を起こすことがあります。その典型は、エアコンとアルコールによるものです。エアコンのきいた室内は、思いのほか乾燥しています。汗をかかなくても、常に体から少しずつ水分が奪われています。したがって室内にいるときも、時々お茶などを飲んできちんと水分補給をするようにしましょう。また、アルコール類には利尿作用があるため、飲んだ以上に尿となって水分が排出されてしまうケースが多いのです。それだけにアルコールを飲むときは、飲みすぎに気をつけると同時に、最後に水を 1～2 杯飲んでおく習慣をつけるようにしましょう。 ※ 水分や塩分、糖分などの摂取に制限のある病気がありますので主治医に相談して下さい。

脳梗塞が集中して発症する時間帯は、6 月から 8 月の夏場の睡眠中と、朝の起床後 2 時間以内です。起床時には、血圧が上昇するので、**就寝前と起床後にコップ一杯ずつ水を飲むことが予防につながる**といわれています。高齢者は特に脱水になりやすく、夏の多汗は、血液の流れを悪くする要因になります。

適度な水分摂取は脱水を防ぎ、脳梗塞だけでなく熱中症の予防にもなります。

※日本脳卒中協会のホームページ 参照

みその俳壇

青田波燕の親子の飛びたてり

檜山 政子

ひまわりや友の輪に入り大笑ひ

川口 富美子

卒寿過ぐ我が人生や花菖蒲

大島 孝子

社会福祉法人 本永福祉会

〒739-2111 東広島市高屋町高屋堀 3486 番地
代表番号 (082)434-0455 Fax (082)434-0465

特別養護老人ホーム御園寮 (介護老人福祉施設)

☎ 082-434-0455

みその寮ショートステイサービス (短期入所生活介護)

☎ 082-434-0455

デイサービスセンターみその (通所介護)

☎ 082-434-8390

ホームヘルプサービスみその (訪問介護)

☎ 082-434-0455

在宅介護支援センターみその (居宅介護支援)

☎ 082-434-8390

東広島市高屋地域高齢者相談センターみその

☎ 082-434-6605

ホームページ <http://www.misonoryo.com>