



## 特別養護老人ホーム 有度の里

# いつも元気な笑顔の絵日記



第19号 製作 KEIKO-NAGATA 静岡市清水区長崎新田311 TEL 054-344-7711

ホームページ http://www.udonosato.com/ 特別養護老人ホーム ショートステイ

デイサービス 訪問介護

指定居宅介護支援事業

# 特別養護老人ホーム



#### ~ 日本平花火大会鑑賞会 ~

毎年、有度の里では、利用者様・職員共に屋上に上がり、日本平花火大会を鑑賞するのが恒例となっております。今年は、雅笑入所者様も加わって頂き、夏の風物詩を楽しんで頂きました。花火が打ちあがる前に、手作りかき氷を作り、いちご味やレモン味など好みの味を選んで頂き、暑い夏の夕涼みにぴったりのデザートを食べながら、打ち上げを待ちました。又、利用者様・職員とで掛け声の「たまや~」と練習をしておいたので、実際に花火が上がった時は、みんなで一斉に叫んだりと楽しいひと



## 指定居宅介護支援センター ~ケアマネより一言~

暑い日が続いていますが、皆さん「夏負け」 していませんか?暑さで体調が悪くなることを 「夏負け」「暑気当たり」などと言いますが、体 力の弱い方にとって夏を乗り切るのは、とても

大変です。

特に高齢者の方は、暑さに対する感覚が鈍かったり、あまり水分を摂らなかったりして、室内にいても気付かないうちに熱中症になってしまうので、私達がこの時期利用者様のお宅を訪問する時は「食事は摂れていますか?」「水分を摂って下さいね。」というのが口癖のようになっています。

汗をかくと体力を消耗しますし、寝苦しい夜が続くと体の調子を崩しやすくなるので、体調管理がとても重要です。部屋を閉め切りにせず、風を入れ、冷房などを上手に使いながら水分を毎食後必ず摂ることを習慣にし、「夏負

### ユニットケア特別養護老人ホーム

### ~ みんなでフラダンスを踊りましょう~

8月11日(月)ボランティア「デイ・オブ・スターズ」による慰問があり、有度の里入所者様、雅笑入所者様、デイサービス利用者様に既存1階のデイサービスフロアに集まって頂き、フラダンスや歌謡曲の生演奏を楽しんで頂きました。フラダンスの手の動きやステップは、ゆっくりとしたものが多く、子供からお年寄りまで、一生を通じて楽しみながら、しなやかな身体を保つことができると言われています。利用者の皆さんも見よう見真似で手を動かしたり、手拍子をされていました。又、歌謡曲の生演奏では、「富士の山」や「旅姿三人男」を演奏して頂き、歌詞を見なくても皆さん自然に口ずさんでおられました。この日も暑い夏の日でしたが、ボランティアの方の綺麗な衣装を





## 有度地域包括支援センター

先日、民生委員の皆様40名程と共に研修会を開催しました。高齢者の孤立化予防を視点に、「母親を息子が1人で介護している」という身近な事例をもとに、この家庭で大変だと思うことを5グループに分かれて、それぞれ話し合い、意見を出し合いました。

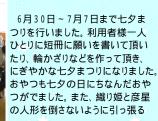
グループの話合いでは、母親の認知症が進行してしまうのではないか、息子が介護疲れを起こさないか等、この家庭の将来を心配する声が多く聞かれました。そのため、地域の身近なところで声掛け・見守りをしていくことが大事、また高齢者や家族から心配事を話して頂けるような信頼関係を作っていくことが大切、との意見が出ました。このことができるのは、"地域の身近な相談者である民生委員である"との再確認もできました。

どうぞ、何か心配事がありましたら、民生委員



## │ □ □ □ □ □ デイサービスセンター

## ~七夕まつり~







## 健康一口メモ

## ~ 熱中症にご注意を!!~

綺麗に飾れたね~

熱中症とは、体の中と外の「暑さ」によっておこる様々な体の不調です。炎天下やむし暑い室内で大量の汗をかいてミネラル(塩)や水分が不足し、体の中の体温が異常に上昇してしまう状態をいいます。

#### ~いつ起こりやすいの?~

- ・梅雨明けの後の7~8月
- ・最高気温が30 となるあたり
- ・前の日と比べて急に気温が上がった時
- ·気温がそれほど高〈な〈湿度が高い時

#### ~症状は?~

・大量の汗、体温上昇・めまい、痙攣

#### ~ 予防のポイント~

#### <こまめに水分・塩分の補給を>

「のどが渇いた」と感じた時はすでに水分不足になっています。のどが渇いていなくても定期的に少しずつ水分を摂りましょう。スポーツドリンクや0.1~0.2%の塩分と糖分を含んだ飲料水もお勧めです。

#### < 体調を整える>

睡眠不足、風邪気味などの体調の悪い時は要注意!!

#### <通気性の良い服、帽子の着用>

風通しの良い、吸湿性のある服、熱を吸収しにくい白系 統の服装を心掛けましょう。外出時は帽子や日傘を使いま しょう。

## SAFF & ST 2720 SAFF

## クッキングシェフの豆知識

#### ~ 土用の丑の日~

土用は、本来雑節の1つで、立春、立夏、立秋、立冬が訪れるまでの18日間のことを土用と呼び、年に4回あります。その中で夏の土用は7月20日頃から立秋前日の18日間をいいます。今年は7月24日が土用の丑の日ということで、ご利用者様に鰻丼を提供しました。夏の最も暑いといわれている土用の丑の日頃に鰻を食べると夏負けしないと言われているので、ご利用者様にも今年の猛暑を乗





~ 訪問介護スタッフ

私事ですが、加齢に1歩踏み出したとたん、今まで歯医者さんには縁遠かったのですが、よる年並みに歯茎が痩せてきて、そこに食べかすがたまり炎症を起こすという歯周病だと診断されました。炎症を抑えてから、歯石をガチガチとられて「毎日のお手入れの大切さ」を思い知らされた今日この頃です。利用者様も職員の皆様も、日頃から面倒がらず、

