



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28号
 製作 TOMOKO-SATO
 静岡市清水区長崎新田311
 TEL 054-344-7711
 http://www.udonosato.com/
 特別養護老人ホーム
 ショートステイ
 テイサービス
 訪問介護
 指定居宅介護支援事業
 有度地域包括支援センター



ユニットケア特別養護老人ホーム 雅笑

～只今機能訓練中～

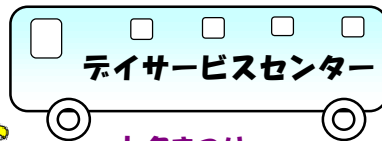
今回は、日常のひとコマを紹介します。各フロアでは、残存機能の維持を目標に、日々機能訓練に励んでいます。
 2Fでは、体を動かした後、頭の体操を行いました。ユニット1Fでは、歌に合わせての体操を行いました。また、指先と頭の運動に、月に何度かマージャンも行っています。みなさん勝負となると真剣です。



手を大きく上げて～



次は肩を叩きましょう！



～七夕まつり～



7/1～7/7までデイサービスでは、七夕祭りを行いました。利用者様におりがみで飾りを作って頂いたり、短冊に願い事を書き、笹に飾りつけ、すてきな七夕飾りができました。お願い事で一番多かったのは、家内安全、健康に関するお願い事でした。中にはこんなお願い事も・・・
 “女房といつまでも仲良くすごしたい”
 “美味しい物をいっぱい食べたい”
 それぞれの願いをこめて、歌を唄ったり、彦星・織姫にちなんだゲームにみなさん夢中になっていました。



～質の良い睡眠で夏を乗り切ろう！～

梅雨が明けると暑い夏がやってきます。体がだるい、食欲が低下するなどといった夏バテの症状がでやすくなります。
 夏を乗り切るためには、質の良い睡眠を十分にとることが大切です。



～寝苦しい夜をぐっすり眠る工夫～

- ①温度と湿度・・・室温26度、湿度50～60%が最適
- ②寝巻きや寝具・・・吸水性や通気性の良いもの、麻やガーゼ素材など
- ③入浴・・・ぬるめのお風呂にゆっくり入り、心身ともにリラックス
- ④香りの鎮静効果・・・アロマテラピーを利用



指定居宅介護支援センター ～ケアマネより一言～

蒸し蒸しとした日が続いていますが、皆さん体調はいかがですか。これから更に暑い夏が待っています。私達がこの時期、御利用者様のお宅を訪問すると、必ず「水分を十分摂って下さい」と声を掛けさせていただきます。
 水分は、1日1200cc～1500cc摂る必要があります。水分が不足すると①血液が粘くなり、脳梗塞や心筋梗塞を起こしやすくなります。②汗が出なくなり、熱中症、熱射病になりやすくなります。③体温が少し高くなり元気もなくなります。
 これから迎える暑い夏を、元気に過ごす為にも、早めに水分補給をしていきましょう。次の様な症状がある場合は、脱水症状が疑われます。①尿の量が減った。②腕の皮膚をつまみ上げて放してもシワができたままになっている(ハンカチーフサイン)。③爪を押さえて放しても2秒以内に赤みが戻らない。簡単にチェックできますので、試してみてください。脱水予防には、水10Lに砂糖小さじ4杯、塩小さじ半分を混ぜ合わせたものを摂取することも有効です。水分補給をしっかりして、毎日笑顔で過ごしましょう。

～丸山～

有度地域包括支援センター

包括支援センターで予防(要支援1・2)の方のケアマネジメントを担当していた時のことをお話ししたいと思います。
 ある日担当している方のお宅に訪問した時、「いつもより調子が悪く血圧がでる」との訴えがありました。早めに病院受診すると勧めたところ、早期に発見し治療することができたので、今は元気に暮らしています。予防の方は、ある程度自立し、元気に過ごされております。しかし、病は誰にでも起きるものだと思えるに感じることができました。
 利用者さんといつも一緒にいることはできないけれど、ささいなことでも話し合える関係が今後楽しいと思っています。

クッキングシェフの豆知識



7月7日は七夕まつりです。
 厨房では、天の川をかたどったソーメン、星をイメージしたオクラなどを添えて、七夕らしい献立にしました。
 おやつは、杏仁豆腐の上に、星型のゼリーをのせて、七夕気分を味わってもらいました。



～訪問介護スタッフよりひとこと～

今年も入梅から夏にかけて、高温多湿の季節がやってきました。御利用者の方々の、食事の管理、特に独居の方の冷蔵庫の中の食材の賞味期限、ヘルパが調理した物が次の日になり痛んでないか・・・お年寄りの方はなかなかもったいないと捨てることを好みません。一品一品の調理の量を少なく作るように、また、水分補給が上手にできているかなど、他の季節以上に心配が必要になっておりご本人とコミュニケーションをとりながら、誤解のないように処分していくよう努めたいと思います。