



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29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



7月22日屋上で、日本平花火見物に、既存・ユニットの御利用者様が参加されました。打ちあがる際の掛け声「た～まや～」の練習をしたり、歌を歌いながら、まだかまだかと待っておりまして。しかし、この日は朝から天候に恵まれず雨が降っており、夕方より雨は止んだものの日本平には雲が被り、音は聞こえるものの花火が見えることはありませんでした・・・

今年は天候不良にて見る事が出来ませんでした。普段外に出る機会が少ない御利用者様にとっては良い気分転換になったと思います。来年こそは花火が見れることを願います！！

たまや～♪



## 有度地域包括支援センター

～認知症になられた方を地域で支えていきましょう～

健康長寿という言葉をご存知ですか？認知症や寝たきりにならないで生活できる期間のことです。この健康長寿の期間を延ばすため、今年度は認知症の予防についてのミニ講話を地域に出向いて行っています。

認知症と言う病気についてはすでにご存知かと思いますが、「認知症」とは一言で言えば一度獲得した脳の働き全般が「脳の病気」により進行しながら低下していく病気のことを言います。65歳以上の方では100人のうち6～7人の方が、85歳では4人に1人の方が認知症高齢者となるそうです。認知症は私達の身近な病気となっています。それでは認知症の予防策とはどんなものなのでしょうか？6つのポイントをお伝えしたいと思います。

1. 趣味に積極的に取り組む
2. 歩くこと等の有酸素運動を行う
3. 野菜や果物等を多く食べる
4. 青背等の魚を食べる
5. 人とのつながりを持つ
6. 日記をつけるなど記憶力を積極的に使う

ぜひ認知症を予防していく生活習慣を身に付けていきましょう。

また、もし家族が認知症になったらどう対応しますか？認知症の方は、心の奥に不安を抱えています。安心とリラックス、力を活かせる場面があると見違えるほど落ち着いてその人らしい姿を見せてくださいます。認知症の人を見かけたら暖かい笑顔、やさしく声をかけて下さい。認知症になってもあきらめないで、その人に合った支えを皆で生み出していきたいです！

自分や家族が認知症になっても、住み慣れたこの有度の地域で自分らしく安心して暮らせるように、高齢者の見守りネットワークを地域の方々と一緒に作っていきたくと思っています。

## テイサービスセンター



8月5日、サマーボランティアで清水第七中学校の男子生徒2人がきてくれました。午前中は体操、ボール運動と一緒に参加したり、入浴後ドライヤーで髪を乾かしたりして頂きました。

午後からは「紙芝居」を読んでもくださり、利用者様から「もう少し聞きたい」という声もありました。毎年、利用者様も来てくれるのを楽しみにしています。

笑顔がいっぱいの楽しい一日を過ごしました。

○育成員の方々も御協力ありがとうございました。○

ボール運動中～



## ☆健康一口メモ☆

～熱中症にご注意を！！～

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

～いつおこりやすいの？～

- ・前の日と比べて急に気温が上がった
- ・気温がそれほど高くなく湿度が高い
- ・最高気温が30℃となるあたり



～症状は？～

- ・大量の汗、体温上昇
- ・頭痛、吐き気
- ・めまい、倦怠感
- ・皮膚の感想
- ・尿量の減少

～予防のポイント～

くまめに水分、塩分の補給を  
 「のどが渇いた」と感じたときはすでに水分不足。のどが渇いていなくても、定期的に水分をとりましょう。スポーツドリンクがおすすめです。



〈体調を整える〉  
 睡眠不足、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身掛けましょう。外出時は帽子や日傘を使いましょう。

## 指定居宅介護支援センター ～ケアマネより一言～

きのうの夕食は、どんなおかずが何品あったでしょうか？「最近品数が減った」同じ献立が続いているといった場合は、脳の老化が関係しているかも知れません。

料理をする時は、一連の作業を順序だてて行う脳の「実行機能」が働きます。

また食材や調理法を選ぶ「判断力」「思考力」、味付けや調理の手順に関わる「記憶力」、作業を続ける「集中力」なども必要です。

ところが加齢などによって、脳の働きが低下すると料理がパターンになったり、料理に時間がかかりやすくなるが出てきます。

毎日食事を作ることは大変なことですが、料理は脳を鍛えるのにも良いトレーニングになるそうです。

暑い日が続く、食欲が出ず、夏バテ気味になっている方も多いと思いますが、冷たい物を控えめ、バランスの良い食事を摂りながらゆっくりと体力をつけていきましょう。

いつまでも、いきいきと自分らしく生きる為には、健康管理が第1です！！ 【渡辺】

## 清水みなと祭りに

参加しました！！

7月31日有度の里職員で、みなと祭りの“かっほれ総おどり”へと、参加しました。初参加ということもあり、事前に何度も練習を重ねての本番！！おそろいの有度の里はっぴを着て楽しく踊ることができました。



かっほれ  
かっほれ～



## クッキングシェフよりひとこと

7月28日の夕食は、選択メニューでした。「マグロステーキ」と「豚角煮」の2種類から事前に選んでいたいただいた物を提供しました。

毎月1回の選択メニューをこれからも楽しんでいただけるようにしていきたいと思っております。



↓マグロステーキ

↑豚角煮

## ～訪問介護スタッフ

よりひとこと～

今年は梅雨明けがだいぶ遅く一年のうちで8月上旬中旬が一番暑いので、訪問先の利用者様の健康状態をよく観察し、水分補給が出来るか声掛けを行い、お部屋の換気を良くし、夏場の食事は簡単な物になりがちで、食欲もおちてしまいますので、調理にも色々工夫し、食事が取れるようになってもらい、暑い夏を乗り越えたいと思います。