

緑寿苑だより



9月



九月に入り過ごしやすい気温の日が増えてきた今日この頃ですが、体調を崩しやすい時期にもなりました。朝など、起きたら寒いと感じることも増えてきました。夏の疲れも出やすい季節、しっかりと栄養・睡眠をとり、秋の味覚を楽しめるように体調管理に努めたいですね。

♪ 盆踊り ♪

8月20日（水）に、ボランティアの方に来て頂いて、4階ホールにて『盆踊り』をしました。

総勢 100 名近くの利用者様が参加されました。皆様、大変良い表情をされ、自ら踊りに参加される方もおられ、最後には「アンコール！！」。とっても盛り上がった『盆踊り』になりました。



「脱水の予防」

暑い季節は過ぎてきましたが、脱水は冬場でも起こりやすいことを、知っていますか？特に高齢者の方は老化に伴う身体構成成分の変化、水・電解質代謝の変化、感覚低下により容易に脱水を起こしやすいと言われています。脱水は全身機能を低下させ、時には致命的なダメージを与えることもあります。しかも、脱水状態になっても、決まった症状を示さないことが多いため、発見されにくいとも言われています。

一日に必要な水分量は、高齢者・成人と差が無く、1400～2000ml 前後です。普通に食事をしていれば、約 1000ml は食べ物から摂取できています。そのため、残りの 400ml ～1000ml をお茶等で補えばいいのですが、食事の摂取量や食事回数が少ない場合、及び、発汗・下痢・嘔吐などで排泄量は増加している場合は、意識的に水分の摂取を増やしていく必要があります。また、入浴や運動などの発汗が予想される生活場面では、通常よりも多めに水分を摂取することが望ましいです。入浴・散歩・運動に限らず、生活の様々な場面で水分摂取を行うことを習慣にすることが脱水の一番の予防になります。



一度にたくさんではなく、こまめな補給を心掛けて、脱水を予防していきましょう。

緑寿苑のお盆



緑寿苑の隣には、歴史のある立派なお寺があります。いつ見ても境内の隅々まで美しく掃き清められ、見ているだけですがすがしい気持ちにさせていただいています。今年のお盆の時期には、お供えの花を手にした多くの方々をお見かけしました。

さて、緑寿苑でも、お盆の時期、多くのご家族・ご友人の方々が遠方からも足を運んでくださり、ホールも廊下もにぎやかな談笑の花があちらこちらで咲きました。特に、幼いお子様を連れてのご面会は、ご本人様はもちろん、周りの入所者様も大喜びで、満面の笑みを浮かべた入所者様が、不自由な手を一生懸命に振って小さなお客様に挨拶されている様子をお見かけしました。

年末年始・お盆・お彼岸は特にご高齢の方にとっては特別な日であると常々感じております。皆様、その時期にはそわそわと落ち着きがなくなり、「家のことが気になる」「家族は元気だろうか」「お墓参りをしたい」などおっしゃいます。

暑い時期にご高齢者に負担をかけて体調を崩しては…とお気遣いをして下さった家族様もいらっしゃるかと思えます。9月、10月に入り、涼しくなってから外出・外泊をお考えのご家族様がいらっしゃいましたら、お気軽に職員に声をおかけください。面会も大歓迎、職員一同、心からお待ちしております！



行事案内

喫茶活動 2階(毎週木曜日開催)

3階(毎週火曜日開催)



9月6日(土) 14:00~

『歌声ミス』:バンド演奏

9月10日(水) 10:00~

平岡北幼稚園交流

10月8日(水) 14:00~

ギター&ハーモニカ演奏

10月22日(水) 14:00~

運動会

老人保健施設 緑寿苑 〒675-0101 加古川市平岡町新在家1197-3

[TEL] 079-425-2270 [FAX] 079-424-3134

[TEL] 079-425-2672

居宅介護支援事業所 [TEL] 079-424-3214



平成 26 年 9 月