

湖の波のたより 令和3年 夏号

小規模多機能型居宅介護
〒520-2115
大津市新免2丁目6-13
Tel 077-549-2271
fax 077-549-2329
<http://www.grouphome.jp/>
編集:中尾 柳田 蔵本 田中



利用者様の様子 イベント報告



手作りおやつ

お菓子作りが得意な所長が、みたらし団子を作ってくれました♡利用者様もとっても喜んで頂けたようでした。やっぱり愛情のこもったものは一味違いますね。普段は既製品のお菓子を提供していますが、たまにはこんなふうにご手作りのものを提供していきたいと思いました。



ミニ喫茶



テーブルクロスやお花を飾ることで喫茶店の様な雰囲気を作ってミニ喫茶店のオープンです!! お好きなドリンクとケーキを選んでもらってゆっくり和んで頂けるようにしました。利用者様自身の意思で選んで頂く事が出来てとても良かった。でも次はケーキの盛り付けを工夫してより良いものにして行きたいと思いました。

お楽しみ会



皆様でマクドナルドのハンバーガーを堪能して頂き、ゲームやヒゲダンスで楽しんで頂くことを企画しました。結果は大盛り上がりでした。



リハビリへの取り組み



利用者様に生活での困り事等をケアマネージャーと理学療法士とスタッフが一人一人に伺い、科学的にリハビリで改善出来るような取り組みを月に一度行いました。今後は3ヶ月に一回で利用者様各自、個別の目標に対して、評価して行くという事に取り組む予定です。

下の写真は、バランスが取りづらいお悩みの方、筋力の低下を感じている方への支援として理学療法士監修によるプログラムの一例です。このような運動をしています。



熱中症対策特集!

いよいよ夏本番! 今年も厳しい暑さが予想されています。そんな中、高齢者が脱水症になりやすい原因や対策、早く気がつくためのサインなどをご紹介します。



原因その①体内の水分量が減っている
対策⇒適度な運動・規則正しい生活とバランスの取れた食事を摂り過ぎず。

原因その②腎臓機能が低下している。
対策⇒水分と電解質が同時に摂れる経口補水液を常備しておく。その他、部屋の湿度、温度の調整、こまめな水分補給を行う。

原因その③のどの渇きを感じにくい。
対策⇒起床時、入浴前後、就寝前等、水分補給する時間を決めておいたり、常に飲み物を手元に置いておき、一日7~8回以上、コップ一杯の水や水ようかん、フルーツなどで水分を摂る方法を工夫してみるのも良いでしょう。



☆脱水の症状が現れてから4時間以内に体重50kgの人に対して1500ml以上の経口補水液を飲む事で症状は改善されると言われています。ただし塩分や糖分の摂取に気をつけている方は飲む前に医師に相談しましょう。

「脱水症になっている疑いあり!」の主なサイン

○汗で湿っていてもおかしくない脇の下が乾燥している
○くちびるが乾いている。血色が普段よりも悪い感じがする。

○手の甲の皮膚をつまんだ時、元に戻るのに時間がかかる。

○爪を押した後すぐにピンク色に戻らないといった状態になっている。

○ぼーっとしている。
○血流が悪くなり、手足が冷たい。



軽度の症状の間は、水分を摂取するだけで改善する事が多いと言われています。経口補水液を常備していない場合は自宅で簡単に作る事も可能です。

「水500ml+砂糖20g+食塩1, 5g+レモン果汁少々」で出来上がり。

高齢者の一日に必要な水分量の目安は体重1kgあたり約40mlです。