

みどり通信 No.58

発行 藤白台デイサービスセンター
吹田市藤白台2-9-1-115
(ゆら藤白台内)
TEL 06-6835-7676
FAX 06-6835-7667



夏号

2022年7月1日発行

じめじめと蒸し暑い梅雨も例年より早く明けましたが、皆様お変わりなくお過ごしでしょうか。気温も30℃を超える真夏日が続くようになり、熱中症に気をつけなければいけない季節になりました。エアコンの活用やこまめな水分、適度な塩分補給を心がけましょう。本稿では、水分が摂りにくい方の水分摂取の方法についても紹介しておりますので、ご参照ください。

食欲の落ちる夏こそ、栄養価の高いものをしっかり食べ、熱中症対策を行いながら、この暑さを乗り切っていきましょう。

突撃インタビュー 第10弾

今回は、職員で看護師の坂口さんです。

✂ いつから勤務していますか？ ☆ 去年の11月からです。

✂ 藤白デイに来る前は？

☆ 去年3月末まで病院で40年以上勤めていました。その後はワクチン接種に関わりたと思っていましたので、春から今も続けています。

そんな時にデイのスタッフとステキな出会いがあり、声をかけていただき今に至っています。

✂ 日々、心がけていることは？

☆ 利用者さんにいつも笑顔で接する事、おもてなしの気持で接遇にも気を付けるよう心がけています。

✂ 日頃、仕事をして思うこと、感じることは？

☆ 運動、音楽、入浴、美味しい食事、利用者の皆さんがゆったりした時間を過ごされている様子を見るだけで、自分自身も幸せな気持ちになれます。体調やその日の健康状態の観察、安全に過ごしていただけるようフォローできればと思っています。それから、ここのデイのスタッフは粒ぞろいと感じていますので、沢山の皆さんにご利用していただきたいと思っています。

✂ 趣味は？

☆ 物作りが好きです。去年の夏は、家族3人のパジャマのズボンを作りました。お風呂上りなど、とっても涼しいです。あと、花や野菜を育てること、ゴーヤ、キュウリのグリーンカーテンは夏の定番です。

✂ 今後やってみたい事は？

☆ まだ上手く出来ていないので、ストレッチの体操等、利用者の皆さんと楽しんで出来るものを勉強して一緒に出来ればと思っています。



★ある日のレクリエーション★

去る5月26日、コロナ禍で様々な外出や交流が困難になる中、お笑い芸人によるリモートでの「お笑い介護レク」が配信されました。当デイサービスも参加し、芸人の「笑い」のセンスに「介護レク」が加わり、利用者様を楽しませて下さいました。

参加された他施設の方々の映像も見られ、「あ、映ってる～」と手を振って、全国の方と一緒に参加しているんだと感じて頂く事が出来ました。お笑い芸人の方、実は介護業界に馴染みのある方が少なくないそうです。そう思うと、実際に会えなくても、介護レクをされた芸人さんにより一層近づけた様な気持ちになれたのではないのでしょうか。

19周年を迎えました！

周年祭で、久しぶりにピアノ講師の木村先生がすてきな演奏をしてくださりました。また昼食には、祝い膳を頂きました。



ホームページ更新しています

<http://suitamidori-f.jp/>



～健康ワンポイント～

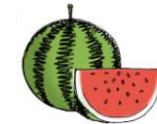
「高齢者 水分補給のコツ」

体の中の水分が不足すると、めまい、ふらつき、頭痛、食欲不振、認知機能の低下、ひいては脳梗塞、心筋梗塞など、さまざまな健康障害の要因となります。

特に高齢者は、体内に保持できる水分量が減少、喉の渇きを感じにくく、利尿剤の影響など、一年を通じて水分不足のリスクを高めています。今回は、高齢者が水分不足にならないように水分補給のコツを紹介したいと思います。

<1日 1200ml 程度の水分補給を推奨>

- 水分補給の時間を決める。(喉が渇いてからでは遅いので、時間を決めてコップ1杯程を分けて飲む)
 - ・起床時 ・食事中 ・運動前後、最中 ・入浴前後 ・就寝前など
- 好みに合わせた飲み物を選ぶ。
- 飲み物を好みの温度にする。
- 食べ物で水分を摂る。(水分を多く含む物)
 - 果物：スイカ、イチゴ、ミカン、リンゴなど
 - 野菜：トマト、きゅうり、ナスなど
 - おやつ・デザート：ゼリー、プリン、水ようかんなど
 - 食事：味噌汁、スープ、豆腐、卵豆腐、粥、雑炊など
- 最近では、水に寒天やゼラチンを加えるだけで簡単に水ゼリーが作れます。(好みの味付けやトッピングも可能)
- その日の体調によっても欲する物が変わるので、いくつか用意しましょう。
- 栄養補給も兼ねたものに、牛乳、ヨーグルトドリンク、甘酒などがあります。
- 積極的におすすめできない飲み物としては、コーヒー、紅茶、緑茶などのカフェインを多く含み、利尿作用のある物です。(カフェインが少ない物は、ほうじ茶、煎茶、玄米茶など)
- 汗を多くかいた時には、経口補水液が適しています。(水 500ml+砂糖 20g+食塩 1.5g で作れます)
- ※病気の治療で、水分・塩分・糖分などの制限がある場合は、その指示に従いましょう。
- ※身体の状態によって、水分摂取が難しい場合は、脱水症が進む前に早めにかかりつけ医を受診しましょう。



🏠おうちで筋トレ🏠

～楽に感じる動作で効果的に筋力アップできるトレーニングを紹介～

「腹筋（特に下腹部）を鍛えるトレーニング」

- ①椅子に浅く座り、あごを引き、正面を見る。両手は、下腹部にあてる。座位が不安定な人は、ひじかけをつかんでも良い。
- ②足の裏が浮かないように、両足裏を床にしっかりつけ、お腹に力を入れたまま、体を後方にゆっくり倒す。両手でお腹の筋肉が伸びるのを意識する。
- ③お腹の力を抜かず、5秒かけて息を吐きながら、背もたれに背中をつける。

1セット5回を1日に2セット行う。①



★トレーニングが終わったら、おへその下の筋肉をさすってほぐす。

ある日の昼食

毎月健康を意識したメニューがあります。この日は、高野衣の唐揚げ(豆腐タルタルソース)でした。大好評！



★編集後記★

朝と昼間の気温差や日に日に気温が高い日が増え、体がお疲れの方も多と思います。そんな時のお勧めの飲みものは果実酢です。

最近では、ザクロ、いちご、ブルーベリー等々、色々な種類の果実酢が売られています。

さっぱりとした飲み方は、果実酢を炭酸水や水で割って飲みます。牛乳で割ると、とろみが出て飲むヨーグルトの様になり、違った飲み方もできます。これからのじめじめした気候や暑い日を元気に乗り越えましょう！

