

香梅の里デイサービスだより R3. 7月



今年は早くに梅雨入り宣言したのに最近になって本格的な梅雨到来…梅雨は脱水症が心配です。屋内でも脱水症になる危険性があり、室内の温度調整や、水分をしっかり摂ることが必要です。今回のデイサービスだよりは『かしわ餅づくり』、『レク紹介』、『脱水症や熱中症にご用心』の内容でお送りします。

香梅の里デイサービスでは、利用者の方がいきいきとした在宅生活が営めるよう、日常生活上のお世話や機能訓練を行い、孤立感の解消とともに心身の機能維持を図っています。
また、ご家族の身体・精神的負担の軽減につながるようサービス提供に努めています。

— こんな出来事がありました —

かしわ餅づくり～今年もおいしく仕上がりました～



作りながらお話も弾みます♪



生地に餡を乗せ、包み込みます。

餡を包んだ生地を柏の葉で更に包むように挟みます。



しばらく蒸してできあがり☆



おやつ時間に
おいしくいただきました☆

ご家族様から連絡手帳に『かしわ餅がおいしかったと言っていました、毎回季節の行事を楽しみにしています』と暖かいコメントをいただきました。

◆◆香梅デイサービスの1日（サービス内容）◆◆

自宅までお迎えに伺います

- 9:30 朝茶、バイタルチェック(体温、血圧、脈拍の測定)
- 入浴(大浴、小浴、リフト浴、特浴等)
- 水分補給、余暇・創作活動
- 11:45 口腔体操、昼食、口腔ケア、午睡
- 14:00 8・6体操、歌、レクリエーション
- 15:00 おやつ
- 15:30 要支援・事業対象者の方の送り、
要介護の方は余暇活動及びゲーム
- 16:40 要介護の方の送り

☆☆☆7月の行事予定☆☆☆

- 行事・レク
スイカ割りゲーム、夏ビンゴゲーム、
星とりゲーム、射的ゲーム等、夏に
ちなんだゲームや歌、他
- 体重測定 7/26～7/31
- 誕生会 随時



デイサービスの見学や1日体験利用(無料)もご利用いただけます。

また、デイサービスのご利用においては、追加・臨時利用にも柔軟に対応させていただきますので、お気軽にご相談ください。

(☎72-3335 担当 渡部・奥村)

レクリエーション紹介

魚釣りゲーム



星取りゲーム



どちらのゲームもシート上の魚や星を取った数が得点となり、順番待ちの皆さんからもがんばれ～等応援の声が自然とあがってくる人気のレクリエーションです。

脱水症・熱中症にご用心！！



加齢によって喉の渇きや温度に対する感覚が弱くなり、体に必要な水分や体液が不足した状態を脱水症といいます。

筋力の低下だけでなく、熱中症、脳梗塞、心筋梗塞など単なる水分不足では済まない深刻な命の危険性を含みます。脱水は症状が出てきた時にはかなり進行しており、症状が現れず自分では気づかぬうちからだは脱水状態に近づいている可能性もあることから、軽度の脱水状態を「かくれ脱水」と呼びます。

近年は熱中症による死亡事故増加が報告され、中でも高齢者の熱中症死亡率は80%を超え、群を抜いています。熱中症は、水分・塩分（ナトリウム）・糖分の不足だけでなく高温多湿など環境によるものも要因として考えられます。高齢者の場合、温度に対する感覚が弱いことに加え、体液減少により体温調整がしにくいなどの理由からエアコンを使用せず脱水症状へとつながるケースが多くあります。

【高齢者がなりやすい2つの原因】

水分摂取量が少なく脱水症状になる

- ・加齢により喉の渇きを感じにくい
- ・トイレが気になり水分摂取量を控える
- ・食事の摂取量が減る
- ・嚥下障害、運動機能低下により適度な水分補給が困難

からだの中の水分を失い脱水症状になる

- ・腎臓機能の低下
- ・水分を蓄える筋肉量の減少
- ・利尿作用効果の薬の服用
- ・下痢や嘔吐、発熱、熱中症があるため
- ・たくさんの汗をかくことによる脱水症
- ・ケガなどの出血、火傷などによる脱水症状



香梅の里デイサービスに関するお問い合わせは・・・

社会福祉法人 松江市社会福祉協議会 美保関介護センター
松江市美保関町片江2268-8 香梅の里デイサービス

