



### 第2回 「脱水症状に注意！」

暑い季節に注意が必要な脱水症状。主な症状や、予防法をご紹介します。

#### 【脱水症状とは】

体内の水分とナトリウム（塩）が不足している状態です。以下のような症状が見られます。

- ・めまい・頭痛・吐き気 ・尿量が減る
- ・口の渇き・口中のねばつき
- ・だ液の量が減る・意識障害・けいれん



#### 【こんな時は、要注意！！脱水症状のチェック】

- 爪を押した後、白色からピンク色に戻るまで3秒以上かかる。
- 手の甲をつまみあげ、手を放した後に皮膚が戻らない
- 舌が白いものに覆われている
- 舌の表面に亀裂がある
- 手足が冷たい



#### 【脱水の予防には、水分補給です！】

水分摂取のタイミングは、起床時、毎食事時、入浴前後、就寝前、運動の前後などです。

#### 喉が渇く前に早めの水分摂取を！！

#### 【何を飲んだらいいの？】

- ・スポーツドリンクや経口補水液（水分と塩分が含まれています）
- ・水や麦茶（塩や梅干しなどで塩分と一緒に）

注：ウーロン茶や緑茶などはカフェインを含んでおり、利尿作用が強いので注意が必要です。

また、心臓や腎臓に病気をお持ちの方で医師から水分制限をされている場合は医師の制限を守ってください。

### ゼリーで水分補給！

厨房では、利用者の皆様に手作りデザートを提供しております！今回は「あじさいゼリー」のご紹介です！脱水症予防としても適しています！

#### 【あじさいゼリーの作り方】

- ・ゼラチン 5g
- ・カルピス 80cc
- ・粉寒天 1g
- ・砂糖 大さじ1
- ・かき氷シロップ（ブルーハワイ、イチゴ） 大さじ1



- ①お湯50ccにゼラチンを溶かし、カルピス+水170ccを加えカップに入れて冷蔵庫で1時間ほど冷やし固める。
- ②その間にお湯150ccに寒天、砂糖を加えて良く溶かしかき氷シロップを加えバットに入れ冷やし固めます。
- ③固まった2種類のシロップを手で細かく崩しカルピスゼリーの上に2段にして乗せました。

ぜひ、ご家庭でも作ってみてください！

### 居宅介護支援センターより

愛日荘園では、毎月1度、在宅サービスを利用していただいている利用者様を対象に、法人内居宅介護支援、デイサービス、ショートステイ、看護師、管理栄養士が参加し、合同カンファランスを開催しています。

これは、在宅サービスを利用していただいている皆様の心身の健康を目標として、課題となるものを改善に向けて、どのようなサービス方法が有効なのか、または話合いのもと取組んできた方法についての見直しはないのかを各専門の視点で話し合いをおこなっています。

地域の皆様が元気で過ごしていただけるよう考え、その一助となれるようこれからもよろしく願いいたします。



#### 【編集後記】

みなさんこんにちは。調理員の須田です。九州地方では梅雨前線の働きが活発なため、豪雨被害になり雨が降り続いています。しかし、梅雨が明けたら今度は、とても暑くなってきますのでみなさん脱水症状に気を付けてこまめに水分補給してください。

### 職員募集のお知らせ

愛日荘園では、**介護士**として一緒に働いていただける方を募集しております。詳細については、お問い合わせください。

愛日荘園 TEL:024-588-1120 担当:松浦



平成29年7月 第103号

# あいにち そう えん 愛日荘園 だより

社会福祉法人篤仁会  
 特別養護老人ホーム愛日荘園  
 愛日荘園デイサービス指定通所介護センター  
 愛日荘園指定居宅介護支援センター  
 愛日荘園短期入所生活介護センター  
 〒960-0811  
 福島市大波字熊野山1番地  
 TEL:024-588-1120 FAX:024-588-1148  
 URL:http://www.ainichisouen.net/  
 E-Mail:ainichisouen@air.ocn.ne.jp

## さくらんぼ狩りに行ってきました！

6月21日（水）、飯坂町の観光果樹園へさくらんぼ狩りに出かけました。

この日は、あいにくの雨でしたが、取りやすい場所へ案内していただき、ゆっくりと初夏の味覚を味わうことができました。さくらんぼと一口に言ってもたくさんの種類があり、食べ比べも楽しい思い出です。



美味しそう・・・  
どれから食べようかな？  
迷っちゃう



ふたつ並んで  
かわいいでしょう？

手のひらに  
真っ赤な宝石

## 特養ホームの行事

### ふれあいショッピング♪



おいくら？



どれもステキねえ！



それ、いただきわ！

6月27日（火）、食堂にて「ふれあいショッピング」を開催しました。

外出の機会が少ない利用者様に買物を楽しんでいただきたいと思い、専門の業者の方のご協力により実現しました。

ハンガーには色とりどりの洋服が並び、会場はまるでブティックのよう！みなさん店員さんのアドバイスを受けながらショッピングを楽しみました。



うーん  
迷うなあ



# デイサービスの行事

## 母の日・父の日 外出!!

デイサービスセンターでは、母の日、父の日の行事として、利用者の皆様、ご家族の皆様からの希望も伺いながら様々なところに外出をしてきました。信夫山、スーパーでのお買物、旧堀切邸での足湯、あづま運動公園、展望台など9日間にわたりボランティアの方にもご協力をいただき、楽しんできました！一部ではありますが、外出の様子をお知らせします！

### 旧堀切邸

6月5日（月）、飯坂町の旧堀切邸にて足湯を楽しみました。「こっちの方が熱いよ」などと場所を譲りながら皆でホックリ！「足が軽くなったようだ」と話も聞かれ、帰りは気分も明るく、跳ねるような足どりでした。



6月27日（火）、この日も旧堀切邸へ。利用者の皆様、ボランティアの皆様、職員、女性のみでの外出。女性ならではの会話で足湯にも負けない熱い内容で終始笑いが絶えない外出となりました。



天気も良く、足湯日和！

### 信夫山ドライブ&お買物!

5月31日（水）、信夫山をドライブした後、スーパーへ買物へ行ってきました。信夫山では、天気も良く、福島市を一望！本物そっくりで作られた猫のオブジェもあり、利用者の皆様の嬉しそうな様子が見られました。



### パチンコ屋さんへ!



手に汗握る。。。緊張感が伝わってきます。

6月26日（月）、福島市内のパチンコ屋さんへ外出をしました！一昨年、昨年はうまいこと勝つことができたので、今年も勝ちたいな、と思いながら、いざ出陣！ところが、結果は負け。。。でも、利用者の皆様は満足した様子でした！

## 大波地区運動会

5月29日（日）、晴天の下、大波地区の運動会に参加しました。毎年行われている運動会は利用者の皆様が地域の方と触れ合える大切な機会です。利用者の皆様は宝ひろい、職員はパン食い競争や綱引きを行い、大いに楽しむことができました。大波運動会は大変盛り上がるイベントで、利用者の皆様、愛日荘園の職員一同、毎年楽しみにしています。今後も地域の一員として引き続き参加させていただきたいと思っています。



職員が参加しての綱引き！力が入ります！

## ボランティア懇談会



普段、職員ではなかなか気付かないことについても、ご意見をいただきました！

今年も、総合防災訓練終了後、日頃から大変お世話になっているボランティアの皆様と愛日荘園職員との懇談会を行いました。日頃のボランティア活動から、施設や職員への要望や気になっている点など、大変貴重なご意見、ご助言をいただきました。今回、ボランティアの皆様から頂いたご意見を、今後の施設運営にも役立てていけるよう、職員全員で話し合い、少しずつ良い方向に向けられるよう、努力していきますので、今後ともよろしくお願いいたします。

## 総合防災訓練



緊張感がある訓練を実施できました！

6月11日（日）、総合消防訓練を行いました。訓練は実際の火災を想定した利用者の皆様の誘導をはじめ、消火栓を実際に使用しての放水訓練等が行われました。当日は天候にも恵まれ効果的な訓練を行うことができました。施設防災協力員、大波女性防火クラブの皆様方には今回も多数のご参加ありがとうございました。訓練の指導や皆様からいただきました貴重なご意見を今後の施設防災を考える上で役立てたいと思います。今後とも御理解、御協力よろしくお願いたします。

## おおなみ風景写真

6月から7月にかけて、大波地区には、アジサイの花が綺麗に咲く場所がたくさんありますので、風景写真の一枚として撮影してきました。青、紫のアジサイが緑色の葉とのコントラストが鮮やかで、印象的です。また、愛日荘園の敷地内には白いアジサイが咲き、こちらはサッパリとした印象を与えてくれます。

