



《利用の様子①／おやつ作り》

6月17日（火）におやつ作りを行いました。今回はゼリー作りに初チャレンジです。ゼリーは固める時間が必要ですので、午前中に作業をして冷蔵庫で固めて3時のおやつ時間に召し上がっていただきました。みかん、パイナップル、白桃、さくらんぼが入ったフルーツゼリーです。フルーツは自分の好みで種類や量を加減していただき、ゼリーが固まったら飾りにペパーミントの葉をのせて完成です。今回はゼラチンを使用しましたので、口溶けの良い、やわらかい食感のゼリーに仕上がりました。



《利用の様子②／七夕》

7月1日（火）から7月7日（月）までの1週間、午前の趣味活動の時間に利用者の皆様には七夕飾りを作成していただきました。おり姫とひこ星の短冊を1枚ずつ作り、それぞれ願い事を書いて笹に飾り付けました。午後からは『七夕カラオケ大会』と題して皆様と一緒にカラオケを楽しみました。7月7日（月）は昼食も『七夕そうめん』でしたので1日七夕気分を味わっていただけたのではないかと思います。



《利用の様子③／デイルーム内のカレンダーの貼り絵》

毎月、デイルーム内のカレンダーの絵を利用者の皆さんに貼り絵で作成していただいています。7月は七夕、8月はスイカなど季節に合わせた絵を職員が描いているのですが、この取り組みも8年程前から続いている為、毎年違う絵柄を決めるのに大変苦労しています。それでも「今月はどんな絵だろうか?」「立派なスイカだね!」とかの声を耳にし、利用者の皆さんが意欲的に取り組んでいる姿を励みにして、これからも皆さんに満足感が得られるサービスを提供していきたいと思っています。



《看護師より／高齢者の脱水症》



基礎代謝量の減少により体内で生成される水分が減少します。特に筋肉、皮下組織などにおける備蓄水分量が減少します。また、のどの渇きが感じにくくなったり、失禁や夜間、頻尿などを気にして水分を取らず、我慢している方もいて、軽度の脱水では自覚症状がないケースも見られます。

《脱水症予防のポイント》

- 1 水分を少量にわけて定期的に補給しましょう。（1日2リットル以上を目標）心臓や腎臓の悪い方はかかりつけ医師に指導を受けましょう。
- 2 就寝前、起床時、入浴の前後、外出中、運動の前後、運動中には水分補給をしましょう。
- 3 高齢者の場合、飲料だけで補うのは難しく、水分量の多い食事にも心がけましょう。
- 4 水だけでなく、電解質を含んだスポーツドリンク（ただし、糖分が多いので糖尿病の方には注意が必要）や野菜ジュースなどでこまめに栄養と水分補給をしましょう

重度の脱水症では死に至るケースもあります。しっかり水分を取り、脱水症にならないよう日頃から注意しましょう。