



平成26年

8月号

まめなかな

発行所:老人保健施設 共寿



7月27日(日)ひだまりホールにて夏祭りを開催し、多くのご来場者を迎え施設ご利用者様と共に祭り気分を味わいました。開会のあいさつをかわきりに、御前太鼓による太鼓演奏では太鼓の鼓動に初めはびっくりしたものの、心も体もリズムにのって迫力の演奏にも負けず大盛り上がり。次に控えるは数河獅子保存会による獅子の舞。こしきゆかしき獅子の舞にみんな懐かしいのか笑顔で温かい気持ちに！少し休憩、バザーではたこ焼き、フランクフルト、ポテトフライ、ジュースなどお祭りの定番で舌鼓。心もお腹も満足したところで萩原民謡愛交会による盆踊り。楽しくみんなで踊ってクライマックスは、ご来場者、ご利用者様全員参加の大抽選会！！豪華世界旅行とはいきませんが、当たるとうれしい景品をご進呈させていただきました。



当施設ご利用者様、利用者ご家族様、全職員楽しい一時を過ごさせていただきました。このような夏祭りを開催できるのも利用者様、ご家族様、地域のボランティア様、古関区の皆様、協力いただいた関係各所、皆様のおかげ様だと感じる夏祭りでした。次回の開催もお楽しみに！



夏祭り実行委員長
片岡哲郎



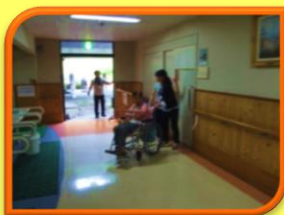
消防訓練



6月25日(水)にひだまり棟で消防訓練を行いました。消防訓練は毎年2回実施しており、今回はひだまり棟の入所者と通所リハビリ利用者の全員に避難していただく試みを行いました。訓練に参加する職員には火元を前もって教えずに、どこで火災が発生しているのかを手分けして探す行動から始まり、発見後は初期消火や避難誘導、安否確認など、一連の火災対応行動を分担して行いました。訓練であることが分かっていたためか、非常ベルが鳴るとすぐに多くの利用者様が避難場所に集まり、避難誘導自体はとてもスムーズに進みました。しかし、集合場所での安否確認に手間取り、目標時間を大幅に超えてしまったのが残念です。

訓練の後は立ち会っていただいた北消防署の職員から講評をいただきました。大変厳しい注意も受けましたが、利用者様の安全を守るために、防災委員会等でマニュアルを再検討し、今後活かしていきたいと思っております。

最後に、模擬消火器と屋内消火栓を使って、実際に放水する訓練も行いましたが、消火栓の水勢に驚く職員もいて、実際の火災時でもうまく操作できるように、前もって体験しておくことの重要性を感じました。



次回は秋にさくら棟で深夜火災を想定した訓練を行う予定です。また、地震への備えも必要なので、シェイクアウト訓練なども取り入れて更なる防災意識と技能の向上に努めていきたいと思っております。





野菜作り



ひだまり棟の中庭には畑があり毎年野菜を植え、収穫しています。そして利用者様が主体となり調理しています。今年の中庭にはナス、きゅうり、トマト、ピーマンの4種類を植えました。昔、畑仕事をされていた利用者様も多く、日々野菜の成長を楽しみにしております。畑を管理するのは私たちですが、やはり野菜に関してわからない事は多くあります。が、そこで頼りになるのが「昔、畑をやってみた」利用者様です。わからない事を尋ねると専門家のように詳しく教えてくれます。そんな利用者様に支えられて何とか畑を維持できているわけです。日々の成長を楽しみながらみんなで作った野菜を収穫し食べる日が今から待ち遠しいですね。

介護のポイント ～入浴編～

- ①入浴前に身体状況の観察をする。
- ②浴室、脱衣室の室温差が無いようにする。
- ③お湯の温度は夏季は38℃、冬季は40℃がよい。
- ④浴槽に浸かる時間は2～3分がよい。
- ⑤入浴後、水分補給をおこなう。



気をつけよう高齢者の脱水症状



もともと体液が減少し、水分や塩分の摂取に重要な食事量も低下しがちな高齢者は、発汗による体温調節機構が十分機能せず、脱水症を起こしやすくなっています。脱水症の症状に早めに気づき、対策をとっていくことが、高齢者が夏はもちろん気温が高い季節を元気に過ごすための基本です。

脱水かどうか簡単にチェックする方法は？

- ①わきの下が乾いている。わきの下は、普段乾燥しにくい部分ですが、ここがツルツルで乾燥しているようだ脱水症の可能性が高いと考えられます。
- ②口の中や唇が乾燥している。唇や口の中が乾いて、舌の赤身が強かったり、表面に亀裂がある、または舌が白いものに覆われていたりします。
- ③手の皮膚を持ち上げて放したときシワができたままになっている。手の甲の皮膚をつまみ上げた時、脱水を起こしていると、ハンカチをつまみ上げて離したようにしばらく戻りません。

オシッコの回数がいつもより減っている、尿の色が濃くなっているのも水分不足のサインです。水分摂取量を確認して、1日の水分摂取量が約1,500mlに達していない場合には、水分摂取を促して、水分摂取量を増やしてもらう必要があります。ところが言葉で「水を飲んでください」と促しても、「飲みたくない」とか「喉が乾いてない」と拒否されることもあります。そこで、さまざまな工夫をしてみましょう。

- ・好きな飲み物を用意し、いつでも飲めるようにする。
- ・家族や友達と一緒に飲む。
- ・ゼリーや寒天質のものを使う。
- ・こまめに水分を摂取するよう促す。

看護師 熊崎真奈美

※心臓病や腎臓病で水分制限のある人は主治医の指示に従って下さい。

デイコーナー



加齢または病気により、食べ物を噛んだり飲み込んだりする力が衰えるため、食事時は事故のないようにスタッフが注意しながら援助見守りを行っています。利用者の起こす事故に誤嚥がありますが、これは飲食物をうまく食道に送り込めず気管に入れてしまうものです。喉の筋力が弱まったり、嚥下反射の遅れが原因です。咀嚼能力を十分に考慮に入れ、必要な場合は軟菜食や刻み食を考えています。また、固形物の摂取が困難な方は、流動食を食われている方もいます。摂食や嚥下機能が低下した利用者にとって、食べ物が咀嚼しやすい硬さか、飲み込みやすい形状かは生命の安全のうえで重大な問題です。利用者様に適切な食形態を多職種で連携し考え、おいしく安全に自力で食べられるような工夫にも取り組んでいきたいと思っております。

