かじかのさとだより

第54号

発行／〒889-2401 日南市北郷町大藤甲3186番地1／TEL0987(55)3738　FAX0987(55)3739
社会福祉法人 愛泉会　特別養護老人ホーム　河鹿の里
ホームページ　http://www.aisenkai.jp/kajika/index.html

お父さんお母さん感謝の集い

5月17日にお父さん・お母さんの感謝の集い＆五月文化祭を行いました。

音楽クラブ演奏

音楽クラブ担当の長友先生の伴奏にて麦畑・ミッキーマウスマーチを演奏しました。ご家族の前で上手に演奏することができました。

ご家族より感謝の言葉・花束贈呈
石灘様御家族

お手紙に感激に涙を流されていました。

多くのご家族に参加して頂きました。

家族会会長 本井様よりプレゼントの贈呈。代表で丸野様・前田様に受け取って頂きました。

車椅子リレー

6月18日に食堂ホールにて、赤白に分かれ行いました。

赤団優勝

代表して受け取りました。

一番早かったで賞

がんばったで賞

がんばったで賞

他の皆さんも一生懸命頑張りました。

※ 写真、名前の掲載はご家族、ご本人の承諾を得ています。

ドライブ
酒谷アジサイロード

アジサイロードに行ってきました。アジサイもキレイに咲いて出迎えてくれました。

花祭り

4月8日はお釈迦様の誕生日。お釈迦様に甘茶をかけられ熱心に拝んでおられました。

おやつの時間に、皆様にも甘茶を召し上がって頂き、おいしいと好評でした。

テラスでの昼食会

暖かい気候となり、4月に行いました。外の美味しい空気と爽やかな風を感じ、満面の笑みで召し上がっていました。

クラブ紹介

毎月、書道クラブ・絵画クラブ・手芸クラブ・音楽クラブを実施し、皆様に参加して頂いています。今回は手芸クラブを紹介します。

4月・5月完成作品

毎月2回、2時間という限られた時間の中で、皆さん集中して作品を作っています。4月、5月は4時間かけて折り紙でバラの花を製作しました。

6月完成作品

6月はちぎり絵で、あじさいを製作しました。

デイサービスを紹介します！

今回はデイサービスの1日の流れを紹介します。

①車のお迎え

専用の福祉車両でご自宅までお迎えに行きます。車椅子の方でも安心してご利用頂けます。

8:15～9:30

②到着、お茶の時間

血圧、脈、体温測定

9:30～9:50

③入浴・訓練

施設には2つの温泉があり、状態に合わせて一般浴・機械浴にて楽しんで頂けます。

9:50～11:20

④体操・昼食

11:20～12:20

⑤余暇活動

12:20～13:30

⑥活動

週替わりでレクリエーション、創作、スポーツ、音楽等取り入れて提供しています。

13:30～14:30

⑦ティータイム・ひっこけん体操

14:30～15:15

⑧帰りの送迎

楽しかった事など1日を振り返った後、送迎車への案内を行います。

15:15～送迎

★七夕飾り★

今年も油津商店街七夕祭りに吹流しを飾ることになりました。

創作活動

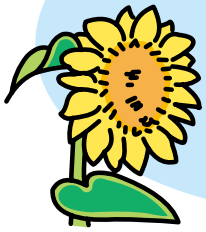
温泉やレクリエーションなどでリフレッシュされたい高齢者のみなさま、いつでもお待ちしております。

◎営業日
月曜日～土曜日

◎利用時間
9時30分～15時15分

◎定員　40名様

◎利用出来る方
介護認定を受けている方
・要介護1～5
・要支援1・2



☎55-3905　担当：村田信裕

高齢者の方のさまざまな病気

高齢者は、病気にかかりやすく、治りにくいといえます。そのため、なるべく病気にかからないよう生活習慣に気を配る必要があります。

河鹿の里だよりでは、高齢者の病気の特徴や、基本的な知識をお伝えしていきたいと思います。

高齢者の病気の特徴

一、病気になりやすく慢性化しやすい
二、複数の病気を持っている
三、合併症を起こしやすい
四、意識障害を起こしやすい
五、脱水を起こしやすい
六、はっきりとした病状がない
七、寝たきりや認知症につながりやすい
八、薬の副作用が出やすい

★特徴の一つに《脱水》がありましたが、脱水とは何か？

脱水とは、体内の水分が不足している状態です。

高齢者は、もともと体内の水分量が少なく、口渇（喉の渇き）を感じにくくなっているため、健常者・若年者に比べ脱水に陥りやすく、注意が必要です。また体内の水分は、呼吸や皮膚からの蒸発（不感蒸泄）でも失われます。

◎人が生きていくために必要な1日あたりの水分量（個人差あり）

《不感蒸泄＋尿量》

★不感蒸泄・体重1kgあたり15mlが必要
（体重50kgの人は1日750ml）

★排泄尿量・1日500ml以上が必要
（体重50kgの人の必要な水分量は1日あたり1250ml）

体重の軽い人でも1日あたり1000ml以上の水分摂取が必要。

※発汗・発熱がある場合には、口の渇きを感じて水分摂取が促進されるため、それ以上。

日常的な病気

一、風邪・上気道における急性の炎症

二、褥瘡・圧迫により、皮膚や筋層に組織障害がおこった状態

三、骨粗鬆症と圧迫
・骨量が減少してもろくなり骨折しやすく、また骨折しても治りにくい状態。特に閉経後の女性の骨密度が加速的に低下。

四、捻挫と脱臼
・関節に無理な力がかかって、関節包や靭帯が伸びきってしまった状態が捻挫。さらに、関節面がずれてしまった状態が脱臼。

五、前立腺肥大
・男性の膀胱の下部にあり尿道をとりまいている臓器が、高齢になると肥大し、尿道が押しつぶされ、排尿に時間がかかり残尿感・頻尿・夜間頻尿などの症状が出る。

日常的な病気の一つでもある風邪に効くレシピを紹介したいと思います。

「風邪に効く」

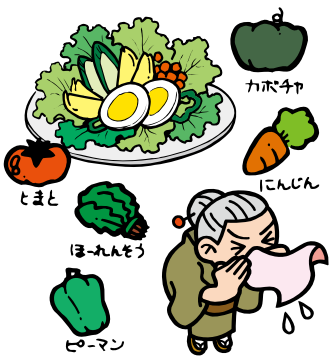
風邪をひきやすい季節の健康管理には、ビタミンA（カロチン）とビタミンCをしっかりとりましょう。

のどの粘膜を守るビタミンA、ストレス解消・体力アップに役立つビタミンC、ともに風邪の予防と治療に有効です。また、ビタミンCには細菌に対する抵抗力を高める働きもあります。

風邪に効くスープを紹介します。

ビタミンA・Cたっぷりの緑黄色野菜をスープにすれば、風邪に対する抵抗力がついて予防になります。

風邪に効く食材は、にら・ねぎ・にんにく・しょうが・パセリなどの香味野菜。にんじん・かぼちゃ・ピーマン・ほうれん草・トマトなどの緑黄色野菜などが効果的です。



ガスパッチョ　冷たいスープ

《材料》

トマト…2個	トマトジュース…1缶
ピーマン…3個	レモン汁…大さじ2
きゅうり…1本	オリーブ油…小さじ1/2
玉ねぎ…1/2個	塩…小さじ1/3
にんにく…1かけ	こしょう…少量
フランスパン…10㎝	パセリ…少量
固形スープ…2カップ	

《作り方》

①トマトは皮を湯むきし、種を除いて5㎝角に切る。ピーマンときゅうりも5㎝角に切る。玉ねぎとにんじんはみじん切りにする。

②　①、スープ、トマトジュース、レモン汁、オリーブ油、ちぎったフランスパンを混ぜ、少しおいてパンをしとらせたらミキサーにかける。

③塩、こしょう少量で調味し、冷蔵庫に入れて冷やし、味をなじませる。

④器に盛り、パセリのみじん切りをふる。

ガスパッチョとは、ビタミンCたっぷりの飲むサラダです。