



四季の里だより



No.305 2024年9月号

介護老人保健施設 四季の里

新座市北野2-14-8

TEL 048-482-8008

https://www.shikinoseki.jp/



8月行事の報告



8月は各階で『納涼会』を行いました。

2階では8月6日(火)にこの日のために以前から準備をしていた花火をイメージした貼り絵を皆さんにして頂き、完成したものを壁に貼り付けました。お好きな柄の浴衣を着て記念撮影！花火の貼り絵の前やアサガオの飾りをバックに女性陣はにっこり笑顔で、男性陣は背筋をシャキッと伸ばしポーズして下さいました。夏らしい雰囲気での行事でした。



3階では8月14日(水)に花火の映像を観ながら夏の風物詩、盆踊りを行いました。“炭坑節”と“東京音頭”が流れると皆さん音頭をとられ、たちまち笑顔になりました。水ヨーヨーもお配りし、お祭りの雰囲気を楽しんで頂けたかと思えます。



4階では8月15日(木)に盆踊りを行いました。浴衣を着た職員がフロア内を踊りまわります。“炭坑節”と“東京音頭”の曲がかかると皆様お祭り気分になり、歌ったり、踊ったり、見ている方も笑顔がこぼれ盛り上がりします。その後は狐のお面を着けて写真撮影を行い、楽しそうな雰囲気が伺える素敵な記念になりました。



《8月 行事食メニュー》

- ・枝豆ごはん
- ・天ぷらの盛り合わせ (海老・南瓜・ピーマン・なす・かき揚げ)
- ・ワカメと胡瓜の梅酢和え
- ・すまし汁 (花麩・そうめん)
- ・スイカ



リハビリ室より、こんにちは！

今回は脱水の予防、脱水と筋肉量の関係について紹介していきます。

■ 脱水の種類と症状

まず脱水とは、体に入る水や電解質(ミネラルなど)の量よりも、体から出る量が多くなり、体内の水分量が減ってしまう状態です。脱水の症状の種類は、大きく分けると3種類あり、①汗をたくさんかいて喉が渇いているときに見られる高張性脱水、②下痢や嘔吐によって水分や電解質が失われた状態の等張性脱水、③たくさん汗をかいているのに電解質が含まれていないお茶や水を大量に飲んだときに起こる低張性脱水があります。このように脱水によって種類や対応策も違うので、水分などを摂っても症状が緩和しないようであれば、早めに医師に相談する必要があります。

■ 高齢者は脱水になりやすい

水分は、筋肉に多く含まれています。特に、高齢者は若年者と違い筋肉の比率が減ってしまっているため水分を貯水するところが少ない状態です。成人男性で60%ある水分量が、高齢者では50%以下まで下がっていると言われています。このような理由で、高齢者の方は脱水になりやすく、こまめに水分を飲む必要があります。また、適度に運動をして筋肉量を維持することで脱水の予防にも繋がります。全身運動であるスクワットを1日に10~20回程度を朝昼晩に分けて行うのは効果的です。しかしながら無理な運動は体調を崩す原因となるので、体調と相談して行って下さい。

脱水の症状は以下の項目をチェックし、気になる項目があれば、水分をこまめに飲みましょう。ちなみに、電解質などが多く含まれているスポーツドリンクはおすすめです。

- ・口の乾燥が気になる。
- ・口の中が粘つく、食べ物が喉を通りにくい。
- ・便秘がひどくなったように感じる。
- ・皮膚に弾力がなく手の甲をつまんで離すと3秒以上跡が残る。
- ・足のすねがむくむ、靴下のゴム跡が10分以上残る。



中秋の名月

下から見るか、横から見るか



まだまだ日中は暑い日が続きますが、暦の上では立秋となり、夜になると鈴虫の鳴き声も聞かれ始めました。秋と言えば、十五夜があります。十五夜とは、1年で最も美しいとされている“中秋の名月”を鑑賞しながら、収穫等に感謝をする日です。太陽の動きや、月の満ち欠けによって毎年変動しますが、今年9月17日が十五夜だそうです。当日はお団子やお餅・ススキや里芋などをお供えてお月様を眺めます。元々お月見は中国が発祥で、この時期は里芋が沢山採れていたそうです。美味しいものが食べられる事への感謝と、これからも続きますように...と願いを込めてお供えをするそうです。“ウサギが月で餅つきをしている”とよく聞きますが、角度によっては“大きなカニ”や“女の人の横顔”に見える国もあるそうです。何に見えるか？皆様に話してみると楽しいかもしれませんね。

10月のお知らせ

- ★10月1日(火)は、デイケア・イベント食【あったかほっこり・豆乳坦々うどん】です。
- ★10月30日(水)は全国味噌ぐり【京都府】です。

お楽しみに♪

デイケア通信

～ お楽しみ会 〈夏祭り〉 ～

今年の夏は記録的な暑さが続き、警報級の大雨も多くみられます。外は異常気象でも室内で涼しく夏を楽しんでいただきたいと、デイケアでは8月24日(土)に夏祭りを行いました。

盆踊りの曲が流れる中、夏祭りを彩る浴衣を職員が着て、お祭り定番の“射的”や“あひるすくい”を利用者の皆様に行ってくださいました。「懐かしい！」と射的的に集中されている姿はとっても勇ましく、景品には、うちわを持って帰っていただきました。また、あひるをすくった後は、とっても満足げな笑顔が溢れていました。おやつには、これまたお祭り定番のかき氷！職員も一緒に食べ、「何年かぶりに食べた！」「おいしい！」と皆様に喜んでいただけました。

まだまだ暑い日が続きますが、元気に乗り切っていきましょう。



- ・焼きそば&たこ焼き
- ・鶏の唐揚げ
- ・胡瓜と枝豆のやみつき和え
- ・もずくのかき玉スープ
- ・チョコバナナ

ご相談ください

介護老人保健施設「四季の里」は、看護や介護を必要とする方が、できるだけ早く自立した生活ができるようお手伝いをする施設です。比較的病状の安定している方に、看護や介護をはじめリハビリテーション、日常生活動作訓練など1日も早い家庭復帰を目指す各種サービスを提供します。

- * 入所
- * 短期入所
- * 通所リハビリテーション
- * 訪問リハビリテーション

日常生活の中でご不安をお持ちの方、お困りのことがありましたらご相談ください。

TEL 048-482-8008 四季の里