

今年の夏はどのような気候になるのでしょうか？年々暑さが厳しくなっているように感じられますが、既に静岡県から「熱中症対策について」と通知が出されています。熱中症に気をつけることに加え、心身の健康状態を保つためには水分摂取がとても重要となりますので、みんなで水分摂取に取り組みましょう。



水分摂取はなぜ必要なのか？

身体の水分量は細胞の活動や認知機能など様々な部分に関係しています。体内の水分量がたった1%低下しただけでも「頭がぼんやりする」などの症状が現れることがあるほどです。

一日に消費や排出される水分量は約 2500ml と言われており、日々排出される水分を補給し続けることが生きていくための必須条件となります。水分は食事を通して1日に約 1000ml 程度補給できますが、残りの 1500ml（お湯のみ 10 杯以上）は飲み物として補給する必要があります。

ヒトのからだの
50～60%は体水分



近年では認知症状の進行予防や改善のために適切な水分摂取を勧めるようになっています。

***水分摂取量については、病気により配慮が必要となる方もありますので、かかりつけ医に相談してみましょう。**

熱中症とはどのような症状でしょうか？

熱中症とは、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。症状としては、体温は上がり、血圧は下がり、めまい・立ちくらみ・手足のしびれなどがあり「いつもと様子が違う」と感じたら危険信号と言われています。

また、身体の中で水分は筋肉に蓄えられています。筋肉が少ないと水分を蓄えられる量がどうしても減ってしまいますので、高齢者や小児、障害者に症状が出やすいと言われています。

水分摂取量を増やす4つの工夫

① 好きなものや味の違う飲み物

（スポーツドリンク、ジュース、コーヒーなど）をいつでも飲めるように用意する。糖分の摂り過ぎにならないことにも注意しましょう。

② 水分ゼリーなど形を変えて摂る。

飽きてしまう、飲みにくいなどの問題の解消になります。

② 家族など身の回りの方と一緒に飲む。

他人が飲んでいるとつられて飲む量が増えることが期待できます。

④ こまめに飲む。

やはり一度に飲むのは大変なので、一日の中で飲む場をたくさん作ることが良いでしょう。



東棟 デイサービス

ご家族懇談会を開催しました。

6/20（木）に運営推進会議を兼ねて懇談会を開催しました。今回は認知症の方が住みやすい地域となるように、サービス提供だけでなく認知症状を理解してもらえる活動を広めていくために『認知症の“人の気持ち”～思いを理解してかかわる～』というタイトルでデイサービス職員の早川啓子よりお話をさせて頂きました。



同じ内容のお話を7/12（金）「またきてカフェ和」13時30分～みなみやま会館でもさせて頂きますので、まだお話を聞いたことのない方は、ぜひご参加下さい。

スリーA予防デイサービス 折り梅で施設実習を行わせて頂きました。

6月に職員研修として、静岡市にあるデイサービス「折り梅」での実習に行ってきました。これまでも認知症状の進行予防に効果のある、スリーA 認知症進行予防プログラムを学び取組んでいましたが、改めて「優しさのシャワー」と言われるご利用者への職員関わり方や、安心感を持ってご利用頂けるサービス提供について学ばせて頂きました。現在職員間で実習で得られた情報を共有し、ご利用頂く皆様により良いサービス提供が行えるように検討を重ねています。

西棟 障がい者デイサービス

障がい者デイサービスでも他事業所の施設見学を行い、サービスの向上に取り組んでいます。

掛川市にある「掛川工房つつじ」「あいあい学園」の施設見学をさせて頂きました。活動を行う際の環境の整え方、サービスを併用しているご利用者の様子についてなど情報交換を行わせて頂くことができました。一つの事業所では難しい課題でも地域の事業所や関係機関と協力して「住みやすい地域」であるように努めていきたいと思いました。

また、6/15（土）には法人内事業所「ぴのほーぷ」との合同施設見学で沼津市にある重症心身障害者の生活介護事業所「ミルキーウェイ」にもお伺いして来ました。施設設備の工夫や地域のニーズに応えるための工夫に加え、福祉サービスに取り組む姿勢など、とても良い刺激を受けることが出来ました。

園芸活動を 楽しく行っています。

植物が元気に育つ季節、デイの小さな畑やプランターではミニトマトやなす、枝豆の収穫ができるようになりました。自ら育てた野菜はとて美味しく感じられます。また、掛川市内のひまわり畑へも見学に行ってきました。

