

あさま苑だより ほのぼの

第40号

〈編集・発行〉 特別養護老人ホーム 伊勢あさま苑 伊勢市朝熊町3074-11 TEL0596-20-5511 FAX0596-20-5577

従来型

本年もよろしく
お願い致します

ユニット

デイ

今年は利用者様に
書初めで書いて頂いた
作品を一字ずつ持って
写真を撮りました

ご挨拶



社会福祉法人ウエルケア
特別養護老人ホーム
伊勢あさま苑
施設長
中北 幸男

新年、明けましておめでとうございます。
皆様方には、お健やかに新しい年を迎えられたことと心よりお慶び申し上げます。
さて、伊勢あさま苑は昨年、ショートステイ五床の特別養護老人ホームへの転換を行うとともに、ユニット型入所施設が地域密着型特別養護老人ホームとして市から指定を受けたことにより、さらに地域に根ざした施設として、新たな位置づけのもとに運営を開始することができました。
加えて本年は来る三月をもって開設十五周年を迎えることとなりますが、このことを成長への一つのステップとして、職員一同、さらに研鑽を重ね、地域の皆様方から信頼される充実したサービスの提供ができるよう努めてまいりたいと考えております。
どうか、本年も、変わらぬご支援、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。
年頭にあたり、皆様方のご健勝とご多幸をお祈りして、新年の挨拶といたします。



クリスマス&忘年会

～今年もサンタがやってきた!!～

従来型



ユニット



デイ



おいしい食事や職員の出
し物、サンタからのプレ
ゼントもあり盛り上がり
ました。



クラブ紹介 芸術・工作クラブ

クラブ紹介第三弾として、芸術・工作クラブについて紹介します。

まず特養の芸術クラブです。

月ごとに壁画などを利用者さんと一緒に作り上げています。

指先のリハビリや、頭の体操にもつながり、利用者さんから喜ばれています。

次はユニットの工作クラブです。

ユニットに飾るものや、文化祭の展示品を作ったりします。

これは以前行ったフラワーアレンジメントの様子です。

皆さん思い思いの花を選ばれて、それぞれ違った作品になりました。



なにがで
きる
のかな?

どの花に
しようかなあ



ちよと

豆知識



風邪の季節の脱水対策!



風邪の季節の発熱や下痢や嘔吐時の脱水対策!

冬場は、暖房や衣服によって意外に汗をかく上に、水分摂取への意識も低下するため、脱水が起きやすくなります。また風邪などの流行により、発熱や下痢・嘔吐の症状は、脱水の大きな原因となります。

軽度の発汗、嘔吐や下痢では、失われる水分、ナトリウム、カリウムの量は異なりますが、いずれも水分と電解質が排出されてしまいます。そのため、両方を補うことが大切です。水だけが失われるわけではありませので、水だけを補給しても、身体の中の濃度を調節する働きにより、薄まった濃度を元に戻そうと利尿しようとするため、かえって脱水が進んでしまうという悪循環になってしまいます。

感染症にともなう嘔吐や下痢は、身体に悪さをする病原菌を速やかに排除するための防衛反応です。したがって、無理に嘔吐や下痢を止めず、不足する水分や電解質はこまめに補っていくのが最善です。

症状がでた時の対処方法は?

めまい・頭痛・吐き気・倦怠感といった症状がある場合は、無理せず医療機関を受診しましょう。脱水が重度の場合は、点滴による治療が必要な場合もあります。軽度から中等度の場合は、経口補水液を摂取することが進められています。

- ・1回に500mlほどを一気に飲まず、ゆっくりと少しずつ飲みましょう。
- ・ナトリウムを多く含んでいるため少し塩気を感じることもあります。また、脱水が進行している場合は、塩気を感じにくく、甘味を強く感じる場合があります。
- ・無理に下痢や嘔吐を止めず、経口補水液を摂取し、脱水を予防しましょう。1日500ml～1000mlが成人の目安量です。

脱水症状のチェックリスト!あなたは大丈夫?!

- | | | |
|---|---|-------------------|
| 1. 胃腸炎の症状(下痢や嘔吐)がある。 | 4. 毎日、便が出ているが、うさぎのうんちのようにコロコロ、もしくはひび割れたような便だ。 | 7. 口の中がネバネバする。 |
| 2. 尿の量が減って、色が濃くなった。 | 5. のどが渇く。 | 8. 頭がぼーっとすることがある。 |
| 3. 尿の回数が減った。(2,3でむくみのある場合は、腎臓が悪い可能性あり。) | 6. 乾燥して皮膚がカサカサする。 | 9. 熱っぽく感じることもある。 |
| | | 10. 体が重く、だるい。 |
| | | 11. めまいや立ちくらみがある。 |

チェックリストに当てはまり、体調不良を感じる人は、脱水症状かもしれません。積極的に水分補給を行いましょう。経口補水液の摂取はおすすめですが、心臓病や高血圧、腎臓病などの持病をお持ちの方は、主治医に相談してください。

お正月行事

毎年恒例のお正月行事で
新年をお祝いしました!



おとし



初もうで



おせち料理



かるたとい



書初め



おめでたい和菓子で
団らん



施設見学・相談は
随時行っております。

受付時間

AM9:00~PM4:00

お気軽にご相談ください。

※毎月
お誕生会を開催

5月
端午の節句
選択昼食会

4月
桜花見

3月
桃の節句
おやつ懷石

今後の行事予定

編集後記

新年明けましておめでとございます。今年は、お正月から厳しい寒さが続いており、インフルエンザやノロウィルスの流行も耳にするようになってきました。皆様、体調管理は大丈夫でしょうか。表紙を飾った写真は新年の恒例行事の書初めで利用者の皆様に一文字ずつ書いて頂いた時の様子です。

今年もあさま苑は沢山の利用者様に楽しく過ごして頂けるよう職員一丸となって、日々努力してまいります。あさま苑と皆様、が、すばらしい年となる事を願っております。

