

「あまり楽しみはない。けど今のままで良い」アンケート等で利用者様が、このように答えられるのは、「松林荘での生活は変化はないけれど、安心できる」「良かった」と思っているからでしょうか？

先日、移動理美容車で伸びた白髪を短くカットし、栗色にカラーリングされた方がおられます。「良かった」「ありがとう」と若々しい笑顔で言ってくれました。

また、おつとめで仏様に手を合わせた時、打ちたてのうどんを食べた時、中庭のトマトやきゅうりの生育を見た時などにも、利用者様から「良かった」という言葉をいただきます。

高齢で、限られた命を生きておられる利用者様にとって、「良かった」という気持ちは、なつかしい普段の暮らしの中かからこそ、生まれるのかもしれませんが。

大きな行事等はなかなかできませんが、日々の生活の中で少しでも多く「良かった」と感じていただけるよう、支援させていただきます。



☆髪を整えると心も整います。

松林荘には月2回、移動理美容車が来てくれています。車の中は美容室ようになっており、カットだけでなく、シャンプー・カラー・パーマ・顔剃りが車椅子のままできます。

また、寝たきりの方や体調の悪い方は、居室のベットの上で行って来ています。

少し伸びた髪もカット・ブローでみるみるうちにきれいに整えられ、どの利用者様もさっぱりとした笑顔をは浮かべておられました。



☆脱水について

体の中の水分が3%失われると、喉の渇き・ぼんやりする・食欲不振等の症状がおこり、4~5%失われると、疲労感・頭痛・めまい等の脱水症状が現れます。

体に吸収される水分は、飲料水からのみでなく、食事の肉や野菜の細胞に含まれる水分からも吸収されています。

そのため、暑さで食欲が無い場合には、いつも以上にお茶を飲む回数を増やすように心がける必要があります。

また、脱水になっているのに喉の渇きを感じないことがあります。それは、大量に汗をかいた状態で、水を飲んでいただけです。電解質を補給しなかった場合、体は体液がそれ以上薄くならないよう、喉の渇きを止め、尿量を増やして水を排出しようとしてします。

その結果、体液の量は回復しないまま余計に水分を失い、脱水が進行してしまいます。このように大量に汗をかいた場合はイオン飲料水の摂取がお勧めです。

ふだんの水分摂取にはお茶を、大量に汗をかいたときにはイオン飲料水を使用するようにし、飲み物を使い分けながら暑い夏を乗り切りましょう。
栄養課主任 管理栄養士 石村敦志

☆介護の日記より

7月24日(火) 特養2階介護福祉士 川田拓也

本日も暑い一日となり食堂でいらっしゃる方も「今日は中におっても暑いな」と話されていました。昼食はリクエストメニューの「肉うどん」でした。リクエスト曲の演歌が流れ、利用者様からは「美味しかったよ」「またしてな」とうれしい声が聞かれ、笑顔も見られました。

これからも、普段の生活の中でも利用者様に楽しんでいただけるように支援させていただきます。

ご意見ご感想もお聞かせください。TEL087-878-2188 FAX087-878-2571

☆8月の行事予定

- 14日 (火) お盆のお勤め(14:00~)
- 15日 (水) 歯科診療(岩田先生)
谷本先生(キナシ大林病院)往診
音楽クラブ・誕生会(15:00~)
- 16日 (木) 出張売店
- 21日 (火) 移動福祉理美容車来荘(午後)
香川県知事選挙不在者投票(10:30~)
- 22日 (水) 歯科診療(岩田先生)
皮膚科診療(吉田先生)
うどん作り(14:00~)
- 23日 (木) 出張売店
- 29日 (水) 歯科診療(岩田先生)
- 30日 (木) 出張売店
- 9/5 (水) 移動福祉理美容車来荘(1日)
- 9/15 (土) 敬老の日祝賀パーティー(17:00~19:00)
- 9/18 (月) 移動福祉理美容車来荘(午後)
- 9/23 (日) 秋分の日・フェスティバル花火見学(21:00~21:30)

「敬老の日祝賀会パーティー」の案内状を同封しておりますので、ご確認ください。多くの皆様のご参加をお待ちしております。



☆8月の献立から

- 15日 (水) 昼 鮭の南蛮漬け・オクラの辛し和え・漬物・味噌汁・いちごゼリー
間食 なめらかミルクプリン
夜 夏野菜生姜炒め・三色なます・漬物
- 18日 (土) 昼 肉うどん・巻寿司・焼茄子・うぐいす豆・ババロア
間食 おちらし
夜 赤魚の煮付け・ピーマンの塩昆布和え・漬物

