



きずな

平成 30 年 6 月号
特別養護老人ホーム
ユニット型特別養護老人ホーム
鳳鳴苑
<http://www.fukuhoukai.jp/>

御車山祭り見学

5月1日(火)

バスに乗って御車山を見に行ってきました。
お天気にも恵まれ外出日和でした。



母の日御膳

5月11日(金)



法話会

5月14日(月)

高参寺より
土原住職来苑



行事予定

- 5日 佐野保育園 訪問
- 13日 とんぼの会 (ボランティア)
- 15日 ゆうちゃんコンサート (ボランティア)
- 20日 一斉消毒
- 21日 フォルテッシモ (ボランティア)
- 26日 ひまわり一座 (ボランティア)
- 27日 みんなの会 (ボランティア)
- 28日 指笛演奏 (ボランティア)
- 29日 ゆうちゃんコンサート (ボランティア)



7月

- 11日 とんぼの会 (ボランティア)
- 13日 ゆうちゃんコンサート (ボランティア)
- 18日 みんなの会 (ボランティア)
- 19日 フォルテッシモ (ボランティア)
- 22日 福田女性ネットの会 (ボランティア)
- 24日 指笛演奏 (ボランティア)
- 27日 ゆうちゃんコンサート (ボランティア)

6月



【ツバメ便り】

数羽の雛が誕生しました！
親鳥が近づくと、元気よく
口ばしを開ける姿を見るこ
とができます。

6月お誕生日の皆様

小島 よし子 様
野際 喜代子 様
増山 久子 様
田口 二三子 様
明地 みさ子 様

小川 すみ 様
細川 睦子 様
吉岡 シズカ 様
上田 孝夫 様

お誕生日おめでとうございます



おやつバイキング!

5月31日(木)

大好評のおやつバイキングを別館パブリックスペースにて開催しました！ケーキに果物、羊羹…
どれもとても美味しそうでした！！



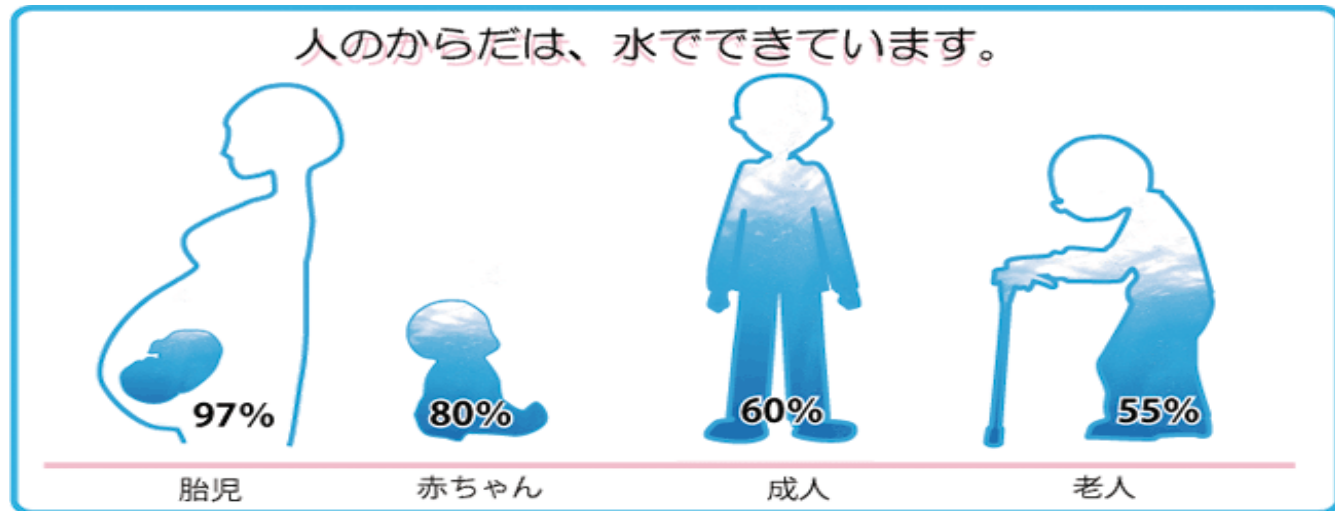
基本理念

- 一、高齢者の生活と人権を尊重し、公正で開かれた施設運営に努めます。
- 二、高齢者が地域で安心して生活を送ることができるよう施設となるように努めます。
- 三、施設は、利用者の社会生活の場として位置づけ、安全で安心した日常生活を送ることができきる環境づくりに努めます。
- 四、職員は、常に満足いただけるサービスが提供できるように励み、地域社会活動にも積極的に関わり、地域から求められる施設となるように努めます。

高齢者の脱水に関連する 熱中症について



高齢者が気を付けたい症状のひとつに『脱水症』があります。
まず、下の図を見てみましょう！



私たちの体にはたくさんの水分（体液）が含まれており、一般的に成人で約60%は水でできています。脱水症は、単なる「水」不足ではなく「体液」が失われた状態で起こります。体液は、主にからの水分・電解質・たんぱく質で構成されており、とても大切な役割を担っています。そのため、体液が不足することで酸素や栄養素がうまく運べない、体温が調節できないなど問題が生じてしまいます。

高齢者が脱水症に陥りやすい理由として・・・

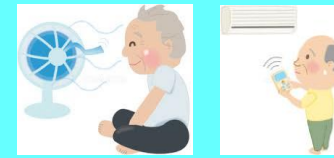
- ①からだの感覚の鈍りで、のどや口の渇きをかんじにくくなり、自分から水分補給することがすくない。
- ②食欲や嚥下機能の低下することで食事の量が減り、水分が不足しやすくなる。
- ③トイレに行く回数を減らすため、水分を摂らない。
- ④薬剤（利尿作用を含んでいる薬剤）の影響により、尿量が増えて体液が減少しやすくなる。
- ⑤加齢により高齢者は筋肉量が減りがちとなり、からだの体液も減少する。

またこれからの季節、温度や湿度が高い日が多くなります。全国では、熱中症による救急搬送が増えているそうです。体内の水分や塩分のバランスが崩れ、高齢者は容易に熱中症にかかりやすくなります。

高齢者の方に熱中症患者が多いのはなぜ？



部屋の温度をこまめにチェックし、エアコンや扇風機を上手に使いましょう！



のどが渇かなくてもこまめに水分を補充しましょう！



熱中症予防のポイント！

外出の際は涼しい服装で、日よけ対策も忘れずに！



日頃から、栄養バランスの良い食事と体力づくりをしましょう！



日々の様子



5月に活躍されたボランティア

とんぼの会 福田女性ネットの会 みんなの会 長山裕一 翠の会
フォルテッシモ 花舞踊会 野点の会 木津花と緑の会

(順不同・敬称略) ありがとうございました