

ケアハウス山科

だより

2024

7

Vol.305



「協調と和」そして「コミュニケーション」を大切にしながら
日々の生活に潤いあるサービスをサポートします

施設の様子

7月7日(日)『七夕～たなばた～』

1日に恒例の七夕飾り付けを行い準備万端！
施設内に笹を飾り、入居者の皆様と職員が
作成した装飾を飾り付けました。

「願い事は何にしようかなあ」
などと会話されている入居者様。

【皆様、いつまでも健康でありますように】



◆◆◆◆『お昼ごはん』◆◆◆◆

昼食には七夕特別メニューの『七夕そうめん』

全国的にも厳しい暑さが続いています。

今年の七夕は朝から暑かったですよね～☀️

食欲が落ちるこの時期、さっぱりと召し上がって
いただきました。



@七夕そうめん

@いなり寿司

@ゴーヤチャンプル

@フルーツ (スイカ)





7月の予定

- ◆7/ 1 (月)『七夕飾りつけ』
- ◆7/ 8 (月)『施設ガス点検』
- ◆7/16 (火)『消防設備点検』
- ◆7/20 (土)『運営懇談会』
- ◆7/21 (日)『誕生者を祝う会』
- ◆7/28 (日)『居室大掃除』
- ◆7/29 (月)『居室衛生点検』



8月の予定

- ◆8/18 (日)『夏まつり』
- ◆8月『誕生者を祝う会』



施設からのお知らせ

- ◆先日の収入調査の際にご説明をさせていただきましたが、京都市軽費老人ホーム要綱の利用料改定に基づき、2024年8月分より生活費が改定（一律1,825円増額）となります。何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。
- ◆居室大清掃／衛生点検日までに清掃をお願いします。その際、ご家族様による清掃のお手伝いについて居室への入室は可能となっております。掃除の際に発生したゴミについては小袋に入れるなど、入居者様のゴミの捨て方と同様にお願いします。入居者様へのご支援とご協力の程、よろしくお願い申し上げます。
- ◆6月より、施設内における感染予防対策の緩和をしております。施設内でのマスクの着用は推奨であり、あくまで個人の判断となっております。また、ご家族様やご友人等のお部屋への入室も可能となります。会話や交流は、健康的な日々の生活にとって重要なことのひとつです。ご不明な点は、各階廊下に掲示しておりますポスターを見ていただくか、事務所までお問合せください。

夏まつり

- ◆8/18 (日)『夏まつり』を開催いたします！
今年も皆様に楽しんでいただけるようなイベントとなるよう、今年は何んな夏まつりになるのか…
職員鋭意計画中です！お楽しみにしてくださいね♪



SNSで魅力発信中！
ぜひ覗いてみてください



公式LINE



Instagram



ホームページ

職員あれこれ

エッセイ

皆さまこんにちは。介護職員です。

『**我は世につれ世は我につれ**』歌は世の中の時勢や成り行きにつれて変化し、世の中のありさまも歌の流行に影響されるということ。その昔テレビの歌番組で、司会者が番組内での曲紹介においての口上として使ったことから生まれた表現だそう。これまでの人生で出会った歌が心のよりどころになり、歌を聴いては昔の自分を思い出す…なんてご経験は皆さんにもおありなのではないでしょうか。

少し話は変わり、以前インターネット上でこんな言葉が話題になりました。それは…『**人は17歳の頃に聞いていた音楽を一生聴き続ける**』というもの。「どうやらそうらしい」と、話題になったそうです。17歳というと高校2年生。多感な時期に出会った音楽は影響が大きいということでしょうか。ちなみに私は音楽を夢中で聞き始めたのは17歳頃。初めて楽器に触れたのも17歳。当時の音楽は今でも聴いています。私の場合「どうやらそうらしい」です(笑)。皆さんはどうでしょうか？17歳、もしくは10代の頃に聴いた音楽は今でも心に残っていますか？ひばり、裕次郎、九ちゃん…皆さんの思い出の曲を教えてくださいね♪



日々是好日

コラム

『気づきにくい高齢者の脱水症』



高齢になると、体に水分を貯めこむ力が弱くなり、脱水症に陥りやすくなります。高齢者は体内の水分量が若い頃より少なくなるため、普段より多く汗をかいただけでも脱水症の原因となります。また、水分の摂取量が少ないと、食欲不振から食事量も減少してしまい、さらに脱水症を進行させてしまうという悪循環にも。私たちは食事からも水分を摂取しています。そのため、食事量の減少は脱水の可能性を高めてしまう可能性があります。

高齢者が脱水症になりやすいのはなぜ？

- ①もともと、体の水分量が少なくなっている
- ②のどの渇きを感じにくく、また食欲も低下し水分の摂取量が減る
- ③夜中のトイレを避けるため水分補給を十分に行わない …など。



また、水分の摂取が極端に少なくなると、痰がからみやすくなります。十分な水分摂取により、絡んだ痰を出しやすくなります。『痰が絡んだ咳を繰り返す…』という方は誤嚥にも気を付けつつ、脱水症の注意が必要かもしれません。

高齢者の脱水対策は、**渇きを感じる前に水分をとること**が大切です。さらに、**バランスの良い食事を食べること**。筋肉には大切な水分を貯蔵する役割があるそうです。水分摂取とともにおいしく食事をいただいて、暑い夏を健康的に過ごしましょう！