

ケアハウス山科 だより

2025

7

Vol.317



「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



7月の予定

- ◆7/ 6（日）『災害食事訓練』
- ◆7/13（日）『参議院選挙不在者投票』
- ◆7/20（日）『夏の食事イベント』
- ◆7/22（火）『運営懇談会』（4階入居者様）
- ◆7/27（日）『誕生者を祝う会』
- ◆7/28（月）『衛生点検』



8月の予定

- ◆8/17（日）『夏まつり』
- ◆8月『誕生者を祝う会』



施設からのお知らせ

- ◆居室大清掃／衛生点検日までに、各自居室の清掃をお願いします。
- ◆過去最も早く近畿地方は梅雨明けをしました。本格的な夏が始まり、気温のかなり高い状態が1か月程度先まで続く見通しともいわれており、熱中症も「危険」レベルに達すると予測されています。こまめな水分補給と適切なエアコンの使用を意識してください。また、食事と睡眠も大切になりますので、規則正しい生活をお願いいたします。
- ◆**詐欺電話にご注意を!**
居室の電話や携帯電話に、『関西電力やNTT』を語る電話がかかってくるという報告を受けています。このような手口は他にも『警察や銀行、政府機関』という情報も全国的に確認されています。施設としてはこれまでからも注意喚起をおこなってきましたが、**名前・住所・キャッシュカードの暗証番号などの個人情報**を伝えることのないよう注意していただき、不審な電話への対応はせぬようお願いいたします。

夏まつり

8/17（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、職員鋭意計画中！

今年はどんな夏まつりになるのか…。お楽しみにしてください♪



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

施設の様子

7月7日(月)『七夕』～奇数が重なるおめでたい五節句行事～



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。短冊にも『願いごと』を書いていたき笹に飾りました。私たち職員の願いは…

『皆様、いつまでも健康であいましょう！』

昼食には七夕特別メニューの『七夕ちらし寿司』

今年は平年よりかなり早い梅雨明けとなりました。いつしか『猛暑』『酷暑』という言葉が当たり前のように使われる厳しい暑さが続きます。

食欲が落ちるこの時期、さっぱりと召し上がっていただけるメニューとなりました。



Pickup 『災害発生食事訓練』



災害はいつ発生してもおかしくはありません。もしも大災害が発生した場合、様々な理由から職員自身も被災し出勤不可能な事態に陥ることも想定されます。訓練は「もしもそうになったら」を想定し、災害時や緊急時に冷静かつ適切な行動をとるために不可欠です。今回は入居者向けの食事訓練という内容で、ご自身でカップラーメンにお湯を入れて調理していただきました。待機列ができてストレスを感じたり、中には上手にできない方もいらっしゃったりする中、入居者同士が協力し、助け合う「**共助**」の心を大切に参加していただきました。

『マンダラ塗り絵』

先日、脳トレの会で取り組んでいただいた『マンダラ塗り絵』。皆様の作品の一部をご紹介します。

リラックス効果やストレス軽減効果があるとされているマンダラ塗り絵。皆様の作品には、それぞれに個性が見られ、色の選び方や塗り方など、どれも想像力豊かで、素敵な作品になりました♪



取り組み始めは「こんなん私には難しいわぁ」とおっしゃる入居者様。塗り始めると、やがて皆さん真剣な表情に。決まりごとのない自由な塗り絵に、達成感と爽快感を感じていただけたようです。

職員あれこれ

エッセイ

皆さまこんにちは。施設長です。

コロナ禍に自宅で始めたメダカ飼育ですが、入居者様にとっての癒しになればとの思いから、施設で飼い始めて早や5年が経ちました。すっかり施設にも定着し、玄関先で鑑賞していただいています。今シーズンも産卵期を迎え、次から次へとたくさんの赤ちゃんが生まれています。入居者様からも元気なベビーメダカを見て、「こんなに小さいのに元気で泳いでいる！すごい！」と喜んでいただいています。そのような声を聞いていると、入居者様が生活する中でやさやかな楽しみや元気を与える存在になっているのかなと、こちら嬉しい気持ちになります。今では入居者さまだけでなく、施設に出入りされるご家族様や、関係者の方からお声をかけていただき、ケアハウスの人気者となっています。



今日も玄関先で入居者様を見守りながら、元気に泳いでいます。



日々是好日

コラム

『足がつる』を慢性化させない！～中高年は足がつりやすい～

足がつるといった経験は、多くの方が一度は経験あるのではないのでしょうか？特に多いのは、ふくらはぎがつるケースで『こむら返り』とも。この『こむら』という言葉の意味をご存知ですか？昔はふくらはぎを『こむら（腓）』と呼んだそうです。「つる」とは、足や手などの筋肉が伸縮バランスを崩してしまうことで、異常な収縮を起こし、元に戻らない状態をいいます。では、なぜ中高年になると足がつりやすくなるのでしょうか？それは、**加齢にともなう筋肉量の減少に加え、脱水症状、血行不良と冷え、病気による神経障害、薬の副作用など、様々な要因が重なりやすいため**といわれています。特に高齢者は、夜間「トイレに行きたくないから」と水分を十分に摂らない人も多く、慢性的に水分量が足りない（脱水）傾向がみられるため注意が必要です。

急に足がつった時、一般的には**足の親指を引っ張るようにし、ふくらはぎをゆっくり伸ばすことで痛みが少しずつ解消**されます。日頃の予防法としては、**ふくらはぎ全体や足裏をマッサージ**して血行を良くする。特にふくらはぎは重要で、むくみ予防にもつながります。また、日頃から**適度な運動**も意識して筋肉量の低下を防ぐこと。加えて、**バランスの良い食事**も心がけましょう。

症状がひどい方は主治医に相談することも忘れずに。

高齢の方は足がつる症状に悩まされることが多くなります。快適な生活を送るためにも、生活習慣の改善なども含め皆様もこの機会に意識されてみてはいかがでしょうか？

