

2016年  
6月号  
第222号



- ① 石井小学校鼓笛隊来園
- ② 日田園の観光祭
- ③ コミュニティー公演の様子
- ④ 行事食・スマイルショット
- ⑤ 高齢者の水分補給と脱水
- ⑥ オレンジカフェのご案内
- ⑦ 家庭介護者教室のご案内

## ～石井小学校鼓笛隊来園～

暑い中、一生懸命演奏する児童の姿に、玄関前で観ていた利用者は、手拍子で応え、惜しみない拍手を送りました。

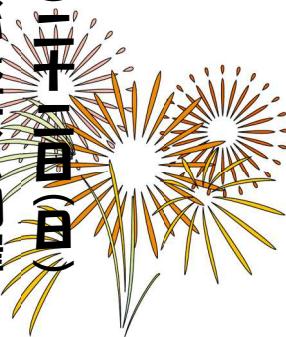
五月十七日(火)に石井小学校鼓笛隊が、日田園と小規模多機能ケアに来園し、観光祭で演奏する曲を披露してくれました。



## ～日田園の観光祭～

五月二十日(土)二十一日(日)に日田川開き観光祭が盛大に開催され、日田園にもたくさんの芸能隊の方々が来園し、踊りや演奏で利用者を楽しませてくれました。

また、夜の花火大会では、多目的ホールから見える花火を入居者と四組の家族が観覧し、夜空を彩る花火を観ながら、思い思いの時間を楽しんでもらうことができました。





## ～コミュニティ公演の様子～



5月25日(水)

いわおたかのりさん  
フォークギター公演



6月6日(月)

芳寿美会の舞踊公演



ありがとうございました!!

5月27日(金)

元サウンド70の松本さん  
の新ユニットによる  
カラオケ歌謡公演



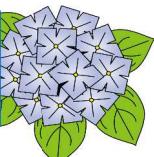
歌や踊りの公演で利用者を楽しませていただきました。

コミュニティ公演の出演者を募集しています。ご希望者は担当までご連絡をお願いいたします。

担当 桜木



## 今月の行事食



今月の誕生会では洋食メニューで  
サンドイッチとビーフシチューを提供しました。



観光祭には  
天ぷらと  
鮎の甘露煮を  
提供しました。



## ～スマイルショット～

ご利用者の素敵な笑顔を掲載させていただきます



## ～オレンジカフェと認知症サポーター講習会のご案内～

オレンジカフェは、認知症の人や家族、地域の方々が気軽に立ち寄り認知症等の情報等を共有し交流する場所です。どなたでも参加できます。

お茶やコーヒー、お菓子を食べながらおしゃべりしませんか。

日時 6月26日(日)午後2時～4時 場所 コミュニティーフロア

参加費は、100円です。介護研修や介護のしごと説明も行います。

### 認知症サポーター養成講座のご案内

日時 平成28年6月26日(日)午後5時～午後6時半

場所 コミュニティーフロア 申込み締切 6月20日(月)まで

参加料 無料 担当 桜木 主催 オレンジカフェひた実行委員会



## ～家庭介護者教室のご案内～

7月は、日田消防署救急救命士をお招きして3時間の普通救命講習を開催いたします。

普通救命講習を修了した方には、日田消防署から修了証が交付されます。

募集人員は10名ですので、お早めにお申し込みをお願いいたします。なお、申込みを希望される方は、6月20日(月)までに氏名、住所、連絡先をご連絡ください。



日時 平成28年7月4日(月)午後5時30分より8時30分

場所 日田園1階会議室 内容 普通救命講習

申込み担当 桜木

### 日田園事業所 案内

社会福祉法人 福寿会

※特別養護老人ホーム 日田園

※日田ティーサービスセンター

※日田園ショートステイサービス

※日田園介護保険サービスセンター

※日田園介護職員初任者研修事業所

※日田園ヘルスケアセンター

※日田園小規模多機能ケア

日田園では、隨時お問合せやご見学を受け付けておりますので、お気軽にお問合せ下さい。

電話 23-3535・23-3536

寄付のお礼

カセット・8トラカラオケ機器	新玉ねぎ5キロ	香典返し	香典返し
石田道子様	夏豆2.5キロ	江藤正美様	江田弘様
ありがとうございました	小笠文男様		

### 《日田園へのご意見・ご要望》

第三者委員会による苦情、相談窓口を設置しています。

お気軽に、ご相談下さい。

期 日: 6月20日(月) 田中成人

時 間: 午後1時から午後3時

担当第三者委員

※第三者委員ご連絡先

田中成人 TEL23-0112

(午前9時～午後5時)

穴井サヨコ TEL22-7057

(午後0時～午後2時)

井上浩子 TEL23-3965

(午後4時～午後8時)

# ～高齢者の水分補給と脱水～

全国先端ケア研究会研修会で学んだ「高齢者の脱水について」注意することをお知らせします。

## I 高齢者は、なぜ脱水になりやすいのか？

- ① 高齢者は、筋肉量が少ないため体に水分が蓄えられない。体の中に水分を貯める場所は主に筋肉です。やせ気味や寝たきり高齢者は、筋肉量が少ない為に特に注意が必要です。
- ② 腎臓の機能低下  
老化に伴い、腎機能が低下して老廃物の濃縮力が低下します。尿を出すにも、若い頃より多くの水分を必要とします。その為、尿量が増え、飲む水分が少ないと出て行く排尿量が多くなるため脱水になってしまいます。
- ③ 身体の感覚機能が鈍くなってくる  
老化に伴い、体の感覚機能が鈍くなっています。その他にも、認知症でうまく喉の渴きを訴えることが出来ない場合があります。介護する人がしっかりと水分摂取量を把握し促す必要があります。
- ④ 薬の副作用  
老化に伴い、代謝機能が低下することで薬の影響を受けやすくなります。特に利尿剤を服用している方は、飲水と排尿量のバランスを注意深く観察する必要があります。
- ⑤ 食事量の低下  
水分は、飲水だけではありません。食事の中にもたくさんの水分が含まれています。

## II 脱水の症状～さまざまなかたち～

脱水を起こすと、普段と明らかに様子が違います。朝、「おはよう」の挨拶をした時の反応（表情や状態）を確認することが必要です。

《脱水の代表的な症状》①ぼんやりとして元気がない②微熱がある③うつらうつらと傾眠傾向④口渴や舌の乾燥⑤尿量の減少⑥頭痛や食欲不振⑦めまい⑧夜間せん妄＝意識が混濁して、幻覚や錯覚がみられる状態の事で、大声で叫んだりすることがあります。

## III 脱水の見分け方～健康チェックの方法と重要性について～

- 1) 毎朝の健康チェック 観察のポイント①表情②目に力があるか③唇の渴き④皮膚の状態（乾燥しているかさかさになって白い粉を拭いているようになります）⑤発語の状態⑥歩行や姿勢の状態  
高齢者の体調は日々変わりやすいことを理解して、注意深い観察力がポイントになります。
- 2) 脱水を予防するには、水分は、1日を24時間と捉えて上手に水分をすすめて行くことが重要です。1回に飲める量は限られているので、無理なく飲めるように工夫が必要です。また、食事の減少は水分摂取量の減少と捉えることも大切です。①人には、水分を良く取る時間帯があります。良く取る時間に多めに取る。②朝食や夜間の水分補給を増やす。③好きな飲み物を探す。薬を飲むときに多めに飲む。運動や軽作業など、ひと仕事終えた後にすすめる。④水分を拒む方へは、アイスクリームやかき氷等すすめる。お茶ゼリーを作り、固形物として食べてもらう。水分の多い果物をすすめる。
- 3) 人は、呼吸や皮膚等から、1日体重 $1\%$ あたり約20mlの蒸発により水分を失っています。これを不感蒸泄といいます。体重 $50\%$ の人であれば $20\text{ml} \times 50\% = 1000\text{ml}$ となります。この水が命を支える最低限度必要な水分量と言われています。