



こすずめ通信

<http://www.hc-kosuzume.jp/>TEL 045-852-8611 (代)
FAX 045-852-8617医療法人社団 協友会 介護老人保健施設 ハートケア横浜小雀
〒244-0004 神奈川県横浜市戸塚区小雀町 2248-1

新春を迎え 謹んで年頭のご挨拶を申し上げます

日頃より当施設をご利用いただき御厚情のほど、誠にありがとうございます。
2017年当施設は、施設長・事務長を新たに迎えました。又、開設17年の築きを
更に高めるとともに、高齢化が進む社会ニーズの変化に合わせ「施設理念」を
見直しました。皆さまが安心して暮らせる地域作りに積極的に取り組んで参ります。

＝新施設理念＝

- 1 いつでもどこでも穏やかな日常が送れることを目指します
- 1 いつでも誰とでも、あいさつが交わせる地域を目指します
- 1 私たちは誇りと自信を持ち、笑顔を絶やしません



本年も、職員一同笑顔を絶やすことなく、各専門職としての誇りを持ち、利用者様
家族様を精一杯支援させていただきますので、ご指導ご鞭撻下さいますよう、
どうぞよろしくお願いいたします。

介護看護部長 岩崎春子



冬の“かくれ脱水”にご注意下さい!!

脱水症や熱中症は暑い季節に起こるというイメージがありますが、実は寒い季節にも脱水に注意が必要です。脳梗塞や心筋梗塞のリスクを高める「冬のかくれ脱水」とはどのようなものか、防止策とともにご紹介します。

★なぜ冬に脱水になるのでしょうか？

- ・厚着や暖房器具による身体を暖め過ぎたための発汗
- ・インフルエンザやノロウイルスなどの感染症による下痢・嘔吐
- ・夏場と比較し水分補給に対する意識の低下

★脱水によるおもな症状

- ・口が渇く・粘りつく　・皮膚の乾燥・弾力がない
- ・尿量の低下　・だるい　・食欲がない　・立ちくらみ

★脱水にならないための予防策

- ・部屋の乾燥を防ぐ
加湿器を置き、こまめな換気を行いましょう。
- ・意識的な水分摂取
食事・おやつ摂取時にコップ1杯の水分を心掛けましょう。水分や電解質（緑黄色野菜や果物など）を多く含む食材を摂取することも有効です。



高齢者にとって、「脱水予防」はとても重要です。水分が不足していないか配慮しながら日々、利用者様の看護に取り組んでいます。

原因と症状に注意しながら冬のかくれ脱水を予防していきましょう★

看護部 看護師一同



ちょっと お酒についてのお話

お酒を飲む機会が多くなる時期になりました。今回は、お酒との上手な付き合い方をお伝えしたいと思います。

まず、始めに飲む量です。よく言われるのが『適量』ですが、一体どのくらいが適量なのでしょう？厚生労働省が推奨している「健康日本21」では1日平均純アルコール量20gとされています。実際の量に換算すると、ビール、チューハイで1缶（500ml）、ワインだとグラス2杯（200ml）、日本酒で1合（180ml）が適量とされています。

次に、飲み方です。お酒だけでなく、食事と一緒に飲むことで飲み過ぎを防止することができます。また、週2回以上の休肝日を設け、肝臓を休ませましょう。そして、薬とは絶対に一緒に飲まないで下さい。

アルコールにより、薬の吸収が良くなるため、作用が強くなってしまふことがあるからです。

これらの注意事項を守って、お酒と長く上手に

付き合っていきましょう♪ 栄養科 管理栄養士





クラブ活動紹介『お茶会クラブ』

お茶会クラブは、日常普段着感覚で、紅茶やコーヒーを飲むのと同じように「気軽に抹茶を頂きましょう」を目的に毎月楽しく実施しております。毎回、季節の和菓子と共に五感使って色・味・香りを味わっていただきます。ここでは、表千家や裏千家などのしきたりやルールはありません。抹茶を先に飲んでもOK。その抹茶もご利用者様自身が点てているんですよ。スタッフがお手伝いしながら、進めていくので未経験者も大歓迎。「とても美味しい」「貴重な体験が出来た。」と毎回大評判。いつも満席で、開催は既に40回を越えました。「次はいつ？」との問い合わせが常にあり、参加を楽しみにしている利用者様も多く、とても人気のあるクラブ活動になっています。



介護事業所で働く方と共に学ぶ『地域包括学習会』

11月29日（水曜日）6回目の開催となる「地域包括学習会」を開催しました。管理栄養士による「キザミ食から軟菜食へ」の内容で実演や試食等を交えた講義に今回も多数の事業所からご参加をいただき、よい学びの時間となりました。

「地域包括学習会」は、介護サービス事業所間の連携の強化を目指し、同じ地域で働く仲間と共に学び、地域の介護力の向上とお互いに顔の見える関係をつくっていくことを目的に開催をしています。



書道作品の展示

ご入所中の皆様がお書きになった作品を年末から1月末日まで1階廊下にて展示いたします。今年も秀作が揃いました。この機会に是非利用者様と一緒にご覧になってみてはいかがでしょうか。今年も皆様のご来所お待ちしております。



※



※昨年開催時

食べることは楽しみ!?『出前レクリエーション』

カロリー摂取等の栄養バランスや食事の形態などに配慮しながらも、日々工夫して作られる施設の食事。多くの職員も同じメニューの弁当を注文して食べていて味の方もばっちりなんですよ。でも…、やっぱりたまには外食したり、ご自分の好きなものを召し上がりたい時もありますよね。ご家族と外出や外泊をされた時に楽しめるのも手ですが、それがなかなか難しい方もいらっしゃいます。

そんな方々にも、と始めたのが『出前レクリエーション』です。今回は『お蕎麦屋』『中華料理屋』のメニューからご自分で選んだメニュー（タン麺・チャーハン・天丼・そば などなど）を注文してお昼に楽しみました。



～今月のひとこと～

Today is the first day of the rest of your life.

今日という日は、残りの人生の最初の日である。

チャールズ・ディードリッヒ（米国の薬物中毒患者救済機関の設立者 / 1913～1997）