



あじさいだより

父の日行事 ～グレースケアあじさい～

グレースケアあじさいでは、男性の方が2名利用をされています。6月は父の日ということで、長年仕事に邁進されてきたことへの敬意を表し、日頃の感謝を込めて職員と女性利用者様とでプレゼント作りをしました。数日前より、男性2名の方が利用しない日を狙って黄色のバラのブーケをみんなで準備。行事当日は職員からのプレゼントと一緒にお渡ししました。口数の少ないお二人ですが、写真を撮るときには笑顔を見せてくださっていました。

その後は各テーブルでけん玉や輪投げ、紙風船、お手玉などの昔遊びを行いました。懐かしい遊びに職員と一緒に利用者様も熱心に取り組まれ、「子供のころにはお手玉ばかりして遊んでいた」と技を披露してくださったり、「けん玉は遊んだことがない」と挑戦されたりと楽しまれていました。



外気浴日和 ～ケアハウス紫陽花～

施設外周に綺麗に咲いている紫陽花。外の空気に触れる機会が少ないご入居者様。「紫陽花がきれいに咲いている。見に行きます？」の声掛けに「行きます！」と元気に返答。思い立ったが吉日！と早速、紫陽花を見に行くことにしました。

「うわぁ！部屋からも見えるけど、近くで見るときれいじゃなあ」と大感動したと思えば、「ほらほら、あれは何じゃろうか…？」と興味は紫陽花の他に…。久しぶりの外出に大満足のご入居者様たちでした。

介護のポイント

暑い時期こそ気をつけたい！高齢者の夏の食事法！！

夏は食欲が減退しやすく食べる量が不足しがちです。栄養が不足すると体力が落ち疲れやすくなるため、少量でもバランスよく栄養を取ることが求められます。

Point① 意識して摂った方が良い 水分とたんぱく質

特に高齢者は暑さやのどの渇きを感じづらいため、気付いたら水分不足になっているということもあります。たんぱく質は特に欠かせない栄養素として意識して取りましょう。高齢者にとってたんぱく質は筋肉を維持し免疫力を高めるために必要な栄養素です。夏は疲れやすく体力を消耗しやすい季節のため、積極的にたんぱく質を取ることをおすすめします。たんぱく質は体温調節にもつながり、暑さで体調を崩しやすい夏には特に重要な栄養素と言えます。

Point② 暑い時期に食べやすくする 調理の工夫

食べ物の温度でも工夫ができます。一般的に温かい物が身体には良いとされています。冷たいものを食べ過ぎると胃腸を冷やし消化機能が落ちることもあるため、適度な摂取を心掛けましょう。高齢者向けの調理では、食事の噛みごたえ、食事中的手元の動き、そして飲み込みやすさを特に考慮すると良いでしょう。高齢者の食べやすさを考えた調理方法のポイントは以下の3点です。

- ①食材を細かく切る、柔らかくする
- ②魚は骨を取り除く、肉は切り込みを入れるなどする
- ③食材のぱさつきを防ぐためにとろみをつけるなど、まとまりを持たせ食事を楽しみながら必要な栄養をしっかりとれるように調理の工夫を試みましょう。

健康講座 熱中症について

熱中症は室内でも起こります。熱中症を防いで残りの夏を乗り切りましょう！

<熱中症を防ぐポイント>

①気温と湿度

屋内… 扇風機やエアコンで室温を適度に下げましょう。夜もエアコンや扇風機を適度に使ってよい環境でぐっすり寝るようにしましょう。日差しを遮ったり、風通しを良くしましょう。

屋外… 気温が高い正午から15時の時間帯の外出はなるべく控えましょう。帽子、日傘などで直射日光を避けましょう。

②衣服の工夫

● 通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣類を着用しましょう。冷却グッズの利用も試みましょう。

③こまめな水分補給

● のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分・塩分をとりましょう。

● 高齢者や子どもは特に注意！高齢になると暑さや水分不足に対する感覚機能、からだの調整機能も低下しているため注意が必要です。



お知らせ

あじさいだよりはホームページからも読むことができます

「社会福祉法人 誠和 特別養護老人ホームあじさいのおか牛窓」ホームページ

<http://ajisai-s.or.jp/wp/>

あじさいだより

検索



QRコード