



ふるさと

白楽荘在宅サービスセンターだより

平成24年7月25日 発行

白楽荘在宅サービスセンター

TEL 042-376-2942

<http://www.rakuyukai.com/>

デイサービス トピックス **第1回介護者教室開催**



白楽荘在宅サービスセンターでは、さる、7月6日金曜日に第1回家族介護者教室を開催いたしました。

第1回目は、「こまめな水分補給 高齢者の脱水症状」として、多摩市南部地域包括支援センター看護師矢沢ミチ子氏の講演を行いました。

高齢者は加齢とともにさまざまな身体的機能が低下し、脱水を起こしやすくなります。

高齢者の熱中症にいたる具体的な要因として、水分摂取量が少ない、食事摂取量が少ない、お手洗いが心配になり水分を控える、体内の総水分量が少ない、腎機能の低下、喉の渇きに気付きにくいなどの感覚機能の低下などもあげられます。

熱中症の予防として、①扇風機やエアコンを使用し、温度調節を行う②すだれやカーテンを利用し直射日光を避ける。

また、成人の場合少なくとも一日に2.5リットル以上の水分を補給する必要があります。しかし、飲み物だけで補うのは難しく、水分量の多い食事を心がける事が大切です。

脱水症状の予防として、①食事を3食摂る②こまめな水分補給③水分・塩分・糖分を一緒に摂取する。（例えばスポーツ飲料など）特に日頃から水分摂取量が少ない傾向にある方は、夏場の脱水リスクが高くなるのでいつも以上に注意が必要です。

楽 8月の白楽荘デイサービス

★8月6日月曜日から8日水曜日の間、毎年恒例の白楽荘在宅サービスセンター納涼会を開催いたします。詳細は、中面をご覧ください。

今年も職員一同張り切って、参加したいと思います。

徒然曰言志 いきがいデイサービス

先日行われた勉強会&食事会では25名の方に参加して頂き、本当にありがとうございました。梅雨の明けたこの猛暑にピッタリの内容「熱中症について」でしたが、後日、皆さんに伺うと多数の方がスポーツ飲料を購入されたとの事で、皆さんの意識がより高まったのかと思っています。まだまだこれから夏本番！ 気を抜かずこの夏を乗り切りましょう。

新職員紹介 ようこそ、白楽荘へ

7月から、白楽荘デイサービスに新たな職員が入職いたしました。入職しました職員の紹介をいたします。



氏名…瀬戸まなみ

出身地…東京都

趣味…お散歩♪

一言メッセージ…ご利用者と楽しい時間を過ごしたいと思っています。宜しくお願いいたします。



氏名…横山美奈子

出身地…神奈川県

趣味…旅行・食べ歩き

一言メッセージ…一生懸命がんばります。宜しくお願いいたします。

8月の白楽荘デイサービス見学会

下記の日程で実施いたします。皆様のご参加をお待ちしております。
日時…平成24年8月14日 火曜日 13時30分から16時00分まで

編集後記

今回の「ふるさと」はいかがでしたか？

梅雨が明け、暑い毎日が続いていますが、皆さん夏バテはしていないでしょうか？ 私の実家では、家庭で食べる程度の野菜を作っております。トマト・ピーマンが苦手な私も、祖父母が育てた野菜は、不思議と食べることが出来ます。皆さんも、夏の太陽を浴びた夏野菜を食べて、今年の夏も元気に乗り切りましょう！

(相談員 五十嵐香織)