

# ○デイケア通信○6月



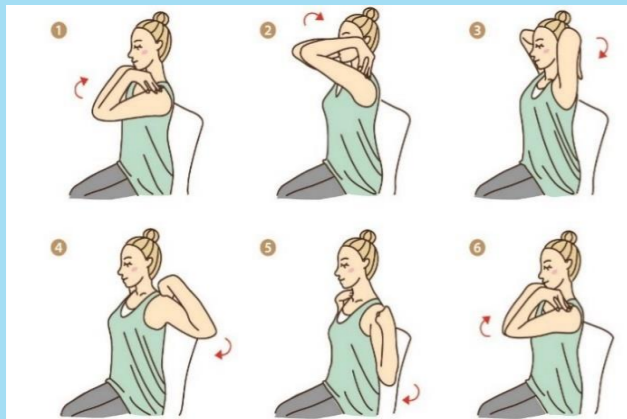
デイケアでは3月より毎月第2週目は温泉の日とさせて頂いています。各地の温泉の素を入れて木のお風呂に入るのでご利用者様から「遊びに行った気分だ。」と好評です。

また、5月には食べ物レクとしてベビーカステラ作りをしました。ご自分でタコ焼き器で丸めるため楽しく食べられたようです。

## リハビリだより

自分で出来る肩甲骨がしストレッチとして「肘回し運動」を紹介します。

肩甲骨周りの筋肉が凝り固まると、肩こりや腰痛だけでなく、頭痛など様々な体の不調の原因となりかねません。そのため、日頃から肩甲骨ストレッチで背中周りの筋肉をほぐしてあげることが重要となります。（方法）立位または座位の姿勢で両手の指先を肩に添えます→肘で大きく円を描くように両腕をゆっくりと回します→息を吐きながら後ろに回します。回す時は胸が開くようにします→前から後ろ、後ろから前に回す動作を各5回ずつ行います。



～古布の寄付のお願い～

現在ウエスが大変不足しております。ご家庭で不要になった衣類・シーツ・タオル等のご協力をお願いいたします。職員にて裁断し、大切に使用します。

### ～編集後記～

- 須藤 亜紀：天気の良い日には窓を全開！気持ちがいいですね！
- 三浦二三穂：暑さでバテないように注意していきましょう。
- 沼倉 夏輝：暑くなってきたので水分補強をして体調管理をしましょう。
- 栗石 和弘：季節の変わり目なので体調崩さず気を付けましょう。
- 首藤百合香：今年も暑くなりそうなので夏バテ、熱中症に充分気を付けましょう。
- 山内 楓：暑くなってきたので体調管理に気を付けて頑張りましょう。
- 後藤 優輝：暑さに負けず元気に過ごしましょう！！
- 三浦 佑太：熱中症に気を付けて過ごしましょう。
- 佐藤 誠：日差しが強い日は日陰で休憩もいいですね！
- 後藤 涼佑：暑くなってきたので水分補給をしっかりとしましょう。
- 遠田 憂：5～6月は過ごしやすい季節ですね。8月に体調崩さないよう備えましょう。
- カ・ミウ・ウー：梅雨になると体が痛くなりますね。皆さんも体には気を付けましょう。
- 佐藤 真紀：じめじめした季節ですが、気分だけは落ち込まないように元気で頑張りましょう！



介護老人保健施設ハイム・メアーズ  
住所：本吉郡南三陸町志津川字袖浜255  
TEL：0226-46-2772  
FAX：0226-46-2773  
e-mail：meeres-01@echna.ne.jp

令和4年6月10日発行

# しおかぜだより vol.76



施設長 高橋 英毅



皆様はじめまして。自己紹介をさせていただきます。この度、4月より当施設に医師として着任致しました高橋英毅と申します。

今までは主として内科医として仕事に携わってまいりましたが、当施設と同様某介護老人保健施設にも就労歴がございます。

今は残念なことにコロナ感染症の世の中ではございますが、全職員とともに、出来るだけ対策をとりながら収束を期したいと思っております。

以上簡単ではございますが、皆様のご指導を賜りながら、なにぶん力不足とは存じますが頑張る所存でございます。

どうぞ宜しくお願い申し上げます。



花飾り制作中

写真の使用については個人情報使用の同意をいただいた方のみ掲載しております。

## ～水分補給～

今回は、脱水症を予防するにはどうしたらよいか、簡単なものを紹介させていただきます。人間は1日に1000～1500ml程度の水分を摂ることが必要とされています。そのうち、500mlを目安に塩分を含んだスポーツドリンクや経口補水液を組み込みましょう。

定期的な水分補給の声掛けを行い、のどが渇いていなくてもこまめに飲むことが大事です。適温に合わせた室内の気温・湿度管理も大事です。夏には、暑さで大量に発汗すると脱水症の原因となるのはもちろん、エアコンの効いた部屋で1日過ごして汗をかかない場合でも皮膚や肺から1日約900mlもの水分が常に失われています。屋外の炎天下を避け、居室の温度は28度以下、湿度は50～60%を保つように心掛け、汗をかいたら追加で水分補給をしましょう。施設でも、利用者様の水分補給を促しておりますが、ご家庭でも飲み物を手軽に飲めるよう手元に準備しておいたり、水分の多い食べ物を摂取して水分補給をするのも大事です。また、夏場だけでなく高齢の方は冬のほうが体内水分量が少ないので、1年を通して脱水に気を配りましょう。



## Staff 職員紹介

### 介護福祉士 雫石 和弘

皆さんが穏やかに過ごせる様に頑張りますので宜しくお願い致します。



### 介護助手 佐藤 真紀

早く業務を覚えて利用者様のお手伝いができるようになりたいです。宜しくお願いします。



### 介護助手 山内 楓

介護未経験で知らないことが沢山ありますが、頑張っていきたいです。



### 介護福祉士



昨年11月に入社し、半年が経ちました。毎日笑顔で頑張ります。

### 介護福祉士 芳賀 裕美

今年4月にはまゆりに異動になりました。グループホームは初めてですが頑張りたいと思います。宜しくお願い致します。



### 介護助手 三浦 佑太

早く日々の業務を覚えられよう、頑張ります。宜しくお願いします。



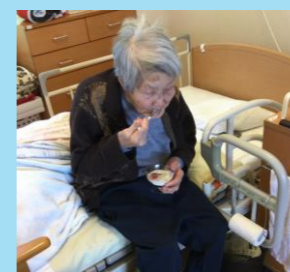
### 准看護師 菅原 恵理香

南三陸町に来て10年程になります。宜しくお願いします。



## こすもす・ゆい

こすもす・ゆいユニットでは5月中旬に手作りのあんみつを提供しました。「これはパフェですか?」「甘くておいしいね。」「こんなにいいお菓子あるんですか?」と利用者様同士で盛り上がり好評な様子でした。甘い物は皆さん大好きな様であつという間に食べ終わり「もっと食べたいなあ」とつぶやかれる利用者様もいました。今後も沢山の笑顔が見られるように定期的にレクリエーションを行っていきます。



## なでしこ・ばら

ばら・なでしこユニットでは4月中旬に喫茶イベントを行ないました。甘酒やコーヒー、オレンジジュースなど好きな飲み物を選んで頂き皆さんで飲まれました。「美味しい。」「この味好き。」と、とても喜ばれており、笑顔がみられました。「おかわりちょうだい。」「別の飲み物も飲みたい。」ととても好評でした。とても充実したレクリエーションとなりました。不定期ですがラジオ体操と昔懐かしい歌の合唱も行なっています。



## つつじ・さくら

5月に魚作りレクを行いました。好きな魚の絵を選んで目や模様を描いていただきました。各々個性が出ていて「上手だね」「もう少しこういう感じでもいいんでねが」などと利用者様同士で意見交換行いとても盛り上がっていました。今後も定期的にレクリエーション行っていきたいと思います。



## もも・つばき

4月は職員が利用者様の好みに合わせてパンケーキを作り食べて頂きました。「やわかくて(柔らかくて)美味しい。」と好評でした。5月には『ボーリング大会』を行い、積極的に身体を動かして頂きました。これからも利用者様が楽しめるレクリエーションを企画し実施していきたいと思ひます。

