

# すこやか

発行者：姉ヶ崎ケアセンター  
住所：千葉県市原市稚津2545-1  
電話：0436(66)8867  
担当者：堀川・上田・津根・今村・岡

## 自然と笑みが

### 10月の誕生会

10月の誕生日会に、みのり幼稚園の3・4歳児に歌や踊りを披露していただきました。この



行事も毎年恒例になりましたが、

目の前の愛らしい園児たちに目じりが下がったりばなしの皆様。後半は「しあわせなら手をたたこう」の曲に合わせてスキンシップや、

お手玉遊びでの触れ合いの時間もありません。皆様、笑顔で子どもたちに話しかけられ、自然と声や笑顔が出ていました。このような

触れ合いを持ったことに幼稚園の先生と子どもたちにも感謝です。

## まっかな秋

### 鶴のもみじ

朝晩の冷え込みが顕著となった今日この頃ですが、このような寒さを感じると同時に、紅葉前線の到来を思うようになりま

今月は、

すっかり

色めいた

紅葉を作品に仕上げました。

居室から見えるケ

アセンター周辺の山々や、病院

の駐車場へ散歩に出かけた時など利用者の方々も毎年この時期に紅葉を目にしていらつしやいます。もうそんな時期なのか、一年が経つのは早いですね、と季節の移ろいを感じておられるようでした。

秋から冬へと季節の変わり目ですが、寒さに負けないよう、紅葉の見事な赤色で心が温まる

ことができればと願っています。

お茶やコーヒーを飲むことは好きですから、周りの方々が気をつけて

いただき、がんばって水分をお取り

してください。

【姉崎病院 院長 岡 賢了】



## 職員のひとり言

「この場にて」

看護師 N K

姉崎に転居してきて早一年になりました。そして、このケアセンターに勤めて、一カ月を過ぎました。現場は想像以上に大変なこともありますが、職員の皆様がそれぞれの分野で一生懸命にがんばっているお姿にすごく感銘しております。

自分自身もできるだけ皆様のお役に立ちたいとは思っていますが、まだまだ思うようにいかないのが現実です。

そこで前向きになるため、私が持ち歩いている手帳に書いている、H・K氏のことばがあります。

❖ どんな事でも

「よかった」と思うことにしています。

そうするとほんとうに

「よかった」という結果になるから不思議です。❖

日々、迷える時は

この言葉を思い

出して、この場に立っています。



## 水と認知症

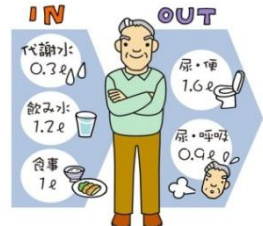
私はどんな時でも水を飲むと「ほっ」として安堵します。興奮した時も落ち着きます。

高齢者の手の甲を見て下さい。薄い皮膚と青い血管、その下は指の筋肉、骨です。高齢者は、若い人に見

られる「ふくよか」な部分がなく、水を蓄えることができないのです。

重い病気でも、緊急の対応でも、まず行う処置は水の補給です。問題行動の人でも、苦しみを和らげます。この様に、水は身体機能は元より、精神機能の源なのです。また、高齢者は水分が不足した

ことを知らせるための感知機能が低下していて、水分が不足して脱水状態になりやすくなります。





朝晩は寒いぐらいの季節になりました。デイケアの利用者様は、変わらず皆さん元気に通っていられています。はやくもインフルエンザで学級閉鎖のところもあるようですが、うがい・手洗いをしっかりして、感染を防ぎましょう。今回のデイの作品は「ペン立て」です。牛乳パックを利用して好きな布を巻いて作りました。利用者様は、「ペンだけでなく、メガネやはさみ、耳かきもいいな…」と出来上がった作品を眺めておっしゃっていました。



## 特集 ご存知ですか？ かくれ脱水



朝夕の寒気が身にしみる時節となりました。暑い時期の脱水の心配もなくなった…と思われている方もいらっしゃるかもしれませんが、実は、脱水症のピークは年2回。春から夏にかけてと、秋から冬にかけてです。

春から夏にかけては、暑さに慣れていない時期に急激な気温の変化に対応できないことが原因です。一方、秋から冬にかけて涼しくなって過ごしやすくなると、体は水分の補給を減らす傾向があるのです。水分を摂ろうという意識も薄れます。また、涼しくなる代わりに空気が乾燥するため、水分補給が必要になるのです。

この秋～冬の脱水を「かくれ脱水」というそうで、

- ・食欲がない
- ・疲れやすい
- ・肌がカサカサしてハリがない
- ・おしっこの回数、量が少なく濃い
- ・口の中がねばねばする、痰が絡む
- ・便秘気味



などの症状は、かくれ脱水の可能性がありますので、気を付けましょう。加湿器の使用や、過度な厚着をしないなど、予防にも心がけましょう。

そうはいつても、のども渴かないのにお茶ばかり飲めない、また、トイレに行くのが億劫で水分を控える方もいらっしゃいます。そんな時は周りで気をつける必要があります。よく水分を摂る時間帯をチェックしたり、ゼリーや果物、アイスクリームなど好きなもので楽しく美味しく摂取していただくなど、他にもいろいろ工夫ができそうです。

実際、脱水症状で緊急入所というパターンも夏だけでなく、春や秋のお彼岸のころにも見受けられます。一年を通して、健やかに暮らせるよう、こまめな水分摂取を心がけましょう。

(支援相談員 O)

## 新就任の職員紹介



H M (看護師)  
初めての老健施設なので、分からないことも多いですが、一生懸命頑張ります。



N K (看護師)  
九州出身で59歳です。自分自身では明るい性格だと思います。よろしくお願いします。



N M (看護師)  
分からないことが多く、皆さんに迷惑をおかけしますが、ご指導よろしくお願いします。



A T (看護助手)  
覚えも悪く、すぐ忘れてしまい、ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願いします。

### 編集後記



これまでカフェインは脱水作用があるとされていましたが、米国医学研究所は、カフェイン含有飲料は一日の水分摂取の必要量に有用であると結論づけたそうです。コーヒー豆を挽いて、会話を楽しみながらリラックスマ・リフレッシュ、優雅でいいですね。(相談員 O)



### 11月の予定

5日(木) 誕生会

14時30分〜 5階にて

青柳じよんがら会の皆様に演奏を披露させていただきます。