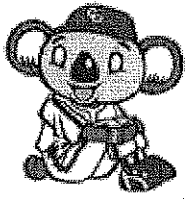


夏の犬山白寿苑だより

暑い日が続いておりますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。夏バテ対策をしつかりと行い、元気に今夏を過ごしたいですね。

さて、8月2日から全国高校野球選手権大会が開催されます。毎年、真っ黒に日焼けした高校球児の一生懸命な姿を見て感動し、僕が高校球児として甲子園を目指して仲間と頑張った思い出がよみがえってきます。一つの目標にみんなで頑張り、みんなで悔しかったり、喜んだ事が今でも仲間であられるのだと思います。

現在、福祉施設で働かせて頂いておりますが、利用者様に喜んで頂ける施設をつくっていただけるよう、一つの目標に向かって皆で考え合い、創り上げていき、全職員がチームプレーを心掛けなければならぬと感じております。



医務室から一言 蒸し暑い日本では「熱中症」に注意！

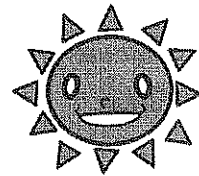
○熱中症って？

人間の体は暑くなると末梢の血管を拡張させて皮膚に多くの血液を集めて、熱を放出したり、また汗をかくことで体温を低下させるシステムが働きます。ところが、このときに水分の補給を怠ると体内の流れる血液の量が減少して、脳に血液が十分ゆきわたらなくなり、体温調節機能が働かなくなります。また、汗で塩分が流れ出ることで、筋肉が硬直（熱痙攣）を起こしたり、さまざまな危険症状が起こるので

○熱中症の症状は？

体内の水分が不足すると、頭がボーッとしてきます。さらにひどくなると、頭痛や吐き気をもよおしたり、体温が

40度以上になると意識障害や痙攣を起し、動けなくなってしまう。建物の中でも、28℃以上で高温湿度、無風の日は要注意です。



○予防は？

- 1 昼間（11時～14時）の外出は避ける。外出しなければならぬ場合は帽子や日傘で日差しを避けましょう。
- 2 水分をこまめに補給する（熱中症の主役は発汗による脱水症です）
- 3 外出前、就寝前後、入浴後には必ず水分補給を習慣に。
- 4 水を飲むように呼びかけましょう。高齢になると暑さや喉の渇きを感じにくくなっています。皆で声を掛け合う事が大切になってきます。
- 5 汗をかいたら塩分を補給
- 6 クール剤を利用。首や脇の下、足の付け根（そけい部）を冷やしましょう。
- 7 入浴はぬるめで短時間。高温入浴は熱中症危険大です。

○応急処置は？

一刻も早く涼しい場所へ移して寝かせます。扇風機で冷やすか、冷房の効いた部屋に移して寝かせます。次に、足側を高くします（足側を20～30cm高くします）。そして衣類を出来るだけ脱がせて冷水で冷やしたタオルで全身、特に手足（末端部分）と体幹部分をマツサージし、うちわ等で送風する。保冷剤などは両脇の下、両耳の横（頸動脈）、大腿部の付け根にあてます。これを震えを起させないよう注意しながら繰り返します。

まだまだ暑い夏が続きます。水分補給を心掛け、元気に過ごしていきたいですね。



陰陽のバランスを考える

つい先日、洞爺湖サミットが行われて、各国首脳が地球温暖化の問題が討議されましたがCO₂排出の問題は先送りになってしまいました。地球もバランスが悪くて悲鳴を上げています。我々日本人の食生活も戦後欧米化となり不必要な栄養を摂りすぎ、スポーツジムやサプリメントでビタミンバランスを整える風潮の近來です。

本来、人間の身体には治癒力があります。流通が発達していなかった頃は地産地消が当たり前で任んでいたところが300キロ以内の産物を、もしくは国産品を食していました。日本人の体質に合った食品を食べないと「身体が保たないのです」東洋医学では「身土不二」といいます。大自然の法則からいえば夏や冬にハウス栽培したものや諸外国から輸入される食品を食することは不自然なのです。

産地偽装で戸惑うことなく、今一度原点に振り返り日本食を見直すと思う今日この頃です。



陰陽対比表を参考に陰陽バランスについて考えてみて下さい。

陰陽対比表

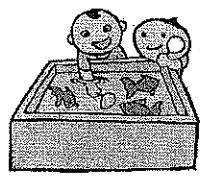
陽	陰	陽	陰
太陽	月	男	女
天	地	剛	柔
高	底	直	曲
表	裏	動	静
山	海	強	弱
火	水	破壊	生産
熱い	冷たい	戦争	平和
夏	冬	理性	感性
昼	夜	左脳	右脳
赤	黒	生	死
奇数	偶数	吉	凶



お知らせ

8月23日は
犬山白寿苑の

夏祭り



八月予定行事

- 八月一日……川柳教室
- 八月二日……床屋(寿)
- 八月四日……御詠歌
- 八月五日……美容院
- 八月六日……音楽療法(尚)
- 八月八日……雅鳥慰問(濫)
- 八月八日……楽田児童センター慰問
- 八月十一日……犬山病院往診
- 八月十二日……盆供養
- 八月十四日……床屋(濫・尚)
- 八月十四日……理学療法士リハビリ
- 八月十五日……川柳教室
- 毎週水曜日……囑託医往診
- 月・水・金曜日……マッサージ往診

ボランティアさん募集します

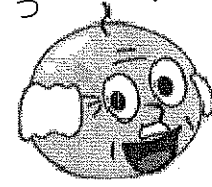
ご利用者の娯楽、心身のケア、苑内外の美化活動など多くのボランティアの方々にご来苑頂き、誠にありがとうございます。当苑では利用者様との話の相手や、手芸のお手伝い、施設内外の清掃活動などご協力頂けるボランティアさんを随時募集しております。特別な技術や資格は必要ありません。得意な分野や興味のある活動を選んで参加してみてください。詳細等お聞きになりたい方はご連絡下さい。

〒484-0000 愛知県犬山市字洞田 30 番地 1
 TEL : 0568-67-6699
 (ナーシングホーム・ショートステイ・デイサービス)
 TEL: 0568-67-6684
 (ケアマネージメント・在宅介護支援・地域包括支援)
 FAX : 0568-67-8910
 (全 大 事 山 業 白 所 寿 共 苑 通)
 E-mail: hakujuen@vega.ocn.ne.jp
 HP: http://www.Seirinkan.ed.jp/hakujuen/index.html

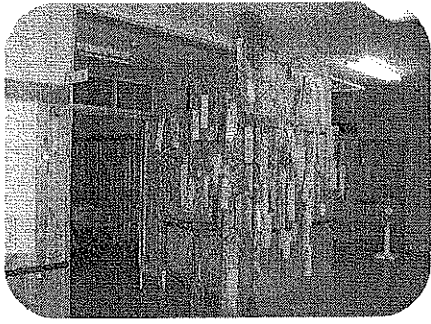
ナーシングホーム(特養)犬山白寿苑
 デイサービスセンター犬山白寿苑
 在宅介護支援センター 犬山白寿苑
 地域包括支援センター 犬山白寿苑
 犬山白寿苑 ショートステイ
 犬山白寿苑 ケアマネージメントセンター

犬山白寿苑 思ふ冊

短冊に願いを…



白寿苑では、7月7日の七夕に向け毎年、笹の葉にお願い事を書いた短冊を作っています。短冊や飾りは、入所されている利用者様、職員、ボランティアの方々等さまざまな方が協力してくださり、七夕の日に近づくとつね、とても賑わいのある笹になります。短冊のお願い事の方はというと、夜にゆっくりと休みたいと願われる方や、健康でいられますようにといった、健



康への気づかいを願われた方が目立ちました。みなさんの願い事がかとうといいですね。

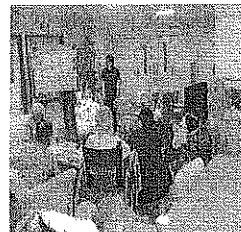
Aユニット便利 誕生日おめでとうございます!

7月といえば…そう、七夕です。Aユニットでは、7月2日に職員と利用者の皆さんと一緒に七夕に向けて短冊にお願い事を書きました。始めは、皆さん「私、字が下手だからあなた書いて」と、書くのを嫌がっていましたが、職員がお願い事を書いている姿を見て、利用者の方も、ペンを持ち短冊にお願い事を書いて下さいました。



その短冊を笹に付けるとホッとしたのかニコリと笑って下さいました。皆さんの願い事が叶うといいですね。

Aユニットでは、7月6日に誕生日を迎えた利用者がみえ7月8日に誕生日会を開きました。利用者の家族の希望により、昭和の名曲集をスクリーンを通し上映しました。M様は、ご自分をご存じの曲が流れると瞬きをパチパチされたり、懐かしいなという表情をされていました。昭和の名曲集を上映後、Aユニットの皆さんでM様を祝福しました。お誕生日おめでとうございます。

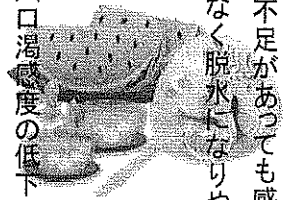


高齢者の水分補給について

梅雨が明け、いよいよ蒸し暑い季節になってきました。暑いと汗が出て、喉が渇きます。高齢者は喉の渇きに対して感受性が鈍感で、体内の水不足があっても感じにくいことから、水分の摂取量が少なく脱水になりやすいです。

(水分に関する高齢者の特徴)

- ・ 喉の渇きを感じにくくなる(口渇感度の低下)
- ・ 腎臓の機能が低下し、老廃物を排出するのに若齢時より多くの水分が必要になる
- ・ 水分を蓄える筋肉が少ない



(高齢者の方々の水分補給、脱水の改善にあたって)

- ・ 一度にたくさん飲むのではなく、一定量をこまめに摂るようにする
- ・ 高齢者は、喉の渇きを感じにくい為、周囲の人が気を配る
- ・ 高齢者は、夜間あまりトイレに行かないように、水分を控える人が見られる
- ・ 体重に占める水分減少率が20%を超えると死に至ることがある

脱水にならない為にも、定期的に水分を摂る必要があるが、その際、負担が少なく体のすみずみまでスムーズに水分が行き渡る飲料を選ぶとよい。

以上のことに気をつけ利用者様にも暑い夏をのりきって頂きたいと思えます。

利用者様同士の交流

Bユニットの利用者様K様は以前、同ユニットに入居されてみえたO様と非常に仲良しです。

K様は日中居室に引きこもりがちだったので、O様がBユニットに入居してみえてから居室から出てくるようになったら、他の利用者様との交流もするようになったらいいな。六月にはO様と一緒に富士山のパズルを完成させました。しかしO様が監獄館で生活される事となり、最近はまだ居室にこもってしまわれがちでした。この前監獄館へお散歩に向かうと覚えておられ「忘れとらんよ」とO様、「忘れんといてね」とK様。館が変わってしまっても利用者様同士の関係が変わらぬ様サポートさせて頂きたいと思えます。



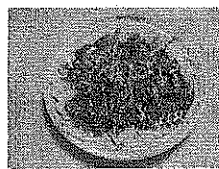
CHIMITO便り



寿考館2階Cユニットでは6月28日に「お好み焼きパーティー」を行いました。

利用者様の中に関西出身の方がいらつしやり、「お好み焼きにはうるさいよ？」と笑ってみえたり、「お好み焼きの具は何？」などと様々な会話飛び交う場面もあり、より一層コミュニケーションを図る良い機会になったのだと思います。また、日頃なかなか食べる機会のない、お好み焼きにみなさんとても喜んで頂けた様子で、2枚、3枚と召し上がられる方もみえたり、日頃なかなか見られないみなさんの笑顔も見ることができ、お好み焼きパーティーを行ってよかったですと思います。

『次は違うものが食べたい』とのリクエストの声もあり、次回からも、利用者様の希望を取り入れこのようにいろいろ催しを行い、白寿苑での生活を楽しくて頂けるようにしていきたいと思えます。



CHIMITO便り

寿考館がオープンして一年が過ぎ、二度目の夏を迎えようとしています。一年前は利用者様も入居したばかりで不安と緊張で無口になつてしまつたり、入居者の方どうし顔を合わせて話をする事があまりなかったのですが、今では笑顔で話をされたり、笑つたり、毎日を楽しんでいます。



さてDユニットでは今月、フルーチエ作りを行いました。材料はフルーチエの素と牛乳を用意するだけのシンプルなおやつです。ミントの葉もいい香りがするので好みによって用意してもいいでしょう。今回は入居者の方が最初から最後までおやつ作りをされました。Iさん「今日は何か作るの」と他の入居者の方の聞くとNさん「フルーチエ作るんだって」と言葉を返されます。Iさん「へえ」と言う言葉があれば、Aさんも加わり「おいしく作れるといいな」という声も飛んできて、いろいろな話をしながら楽しくおやつを作りました。

歌は世につれ、世は歌につれ

ダイサービス部の部屋便り



♪生きてる限りはどこまでも探し続ける恋いねぐら
「骨まで愛して」城卓也 (昭和41年)

この時代の歌謡曲は、めまぐるしく入れ替わる昨今の歌に比べ、ひとつの曲が一年間とか、かなり長期間唄われ、ラジオやTVから流れ誰しもが耳にしたり口ずさみ、その頃の自分を重ね合わせた思い出となり心に残っているのではないかと思います。思い巡らせる時があります。「知らん、分からん」と、スクリーンに出るカラオケの歌詞を読むことも目で追うこともしない利用者さんが、ふいに歌い出し驚く事が度々あります。それは、右脳が歌詞として記憶しているもので言葉のようで言葉ではないそうですが不思議です。



♪傷つき汚れた私でも骨まで、骨まで 骨まで愛して欲しいのよ
このくんだり、ダイルームでは大合唱になります！！