

# 敬愛の 大山白寿苑だより

今年九月二一日が敬老の日となります。敬老の日は、もともと「としよりの日」という名前で昭和二九年に制定されましたが、もつといい呼び方にしようということで、昭和三九年に「敬老の日」と改められました。そして昭和四一年に「国民の祝日法」が改正され、老人を敬愛し長寿を祝うとして、国民の祝日となりました。由来はいろいろありますが、一つには、聖徳太子が大阪に四天王寺を建てた時、ここに四天王の名前に合わせて、敬田院・悲田院・施薬院・療病院の四箇院を設置し、その内の悲田院というのが今でいうところの老人ホームで、この悲田院が誕生したのが九月一五日であったため、この日選ばれたということです。もう一つには、元正天皇が七一七年に「万病を癒す薬の滝」といわれたいた岐阜県の養老の滝へ行幸し、年号を「養老」に改元した故事にちなむというものです。さらに、養老の滝には敬老の日と結びつきの強い伝説があります。ある父親思いの息子が、老いた父に酒を飲ませたいと願ったところ霊泉から酒がわいたという故事です。いずれの説も、お年寄りを大切にすることは、今も昔も変わっていないことを教えてくれます。目まぐるしい現代においては、敬老の日は立ち止まって思いやりの心を取り戻す日であるかもしれませ

## 医務室より一言通信

### ～高齢者の脱水症状について～

私たちの体の約 60% が水分です。食物・飲料水・体内で作られる代謝水などで水分を体内に摂取し、尿・大便・汗などで水分を排泄することで、体内の水分バランスを調節しています。しかし、何らかの原因で体内の水分バランスがくずれて水分が不足した状態を脱水と言います。脱水は、気温が高い夏に多く、中でも高齢者に多く見られます。

#### 脱水の原因

体の中で水分を多く含む細胞は筋肉です。加齢に伴い筋肉量が減少するため、体内に水分を蓄えることができなくなってしまいます。成人男子の水分量は体重の約 60% ですが、高齢者では約 55% といわれています。もともと持っている水分量が少ないため、脱水を起こしやすいといえます。

また、加齢により腎臓の機能が低下することも一因です。腎臓は老廃物を尿として出す働きをしていますが、その働きが低下することで、同じ量の老廃物を出すためにたくさんの水分量（尿）が必要になります。尿として排泄される水分量が多くなるため、脱水を起こしやすい状態になっています。

さらに、のどが渇いてもそれを感じにくくなったり、トイレが近くなることを理由に水分を控えてしまう傾向にあります。水分摂取量が減少することで脱水を起こしやすい状態となってしまいます。

#### 脱水の予防

体内の水分が不足すると、血液が濃くなって血液が固まりやすくなり、脳梗塞や心筋梗塞を起こしやすくなるため、水分補給をこまめに行うことです。食事やおやつときだけではなく、朝目覚めときや夜寝る前、入浴後などにも摂取するようにするとよいでしょう。

体重の減少やのどの乾き、尿量の減少など、脱水の典型的な症状のほかにも、元気がない、熱がある、ボーっとしているなどの症状があるときには注意をして下さい。脱水の症状が進むと、うわごとを言ったり幻覚が出てきたり、さらには昏睡状態になってしまうこともあります。そのため、高齢者本人だけではなく、周りの人も注意が必要です。



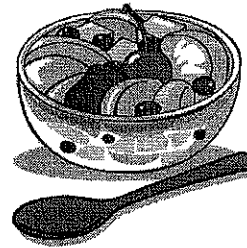
以上の点に注意して健康に過ごしましょう。

# 青春考館 花笠町便り

夏を迎えて

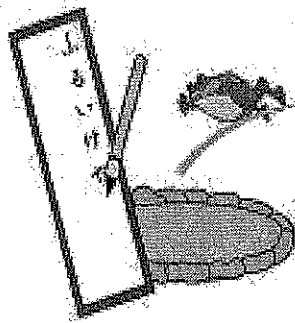
長い梅雨がようやく明け、暑い暑い夏がやってきました。毎日暑い日が続き、食欲がなくなるのではないかと、利用者様の体調が心配されます。そこで先日、花笠町では、利用者様が食べたいとおっしゃっていた『あんみつ作り』を行いました。「おいしいね」という言葉や笑顔を見る事ができ、職員も利用者様から元気を頂きました。また先日行われた夏祭りに向け、利用者様と夏にちなんだ作品づくりも行いました。

お祭りに来て下さった方の中にはご覧になった方もいらっしゃると思いますが、とても素敵な作品が出来上がっていますので、面会に来られた際は是非作品を見て頂けたらと思います。利用者様、職員一同、今年の夏もおいしいものをたくさん食べ、たくさん笑い、元気に乗り切りたいと思います。

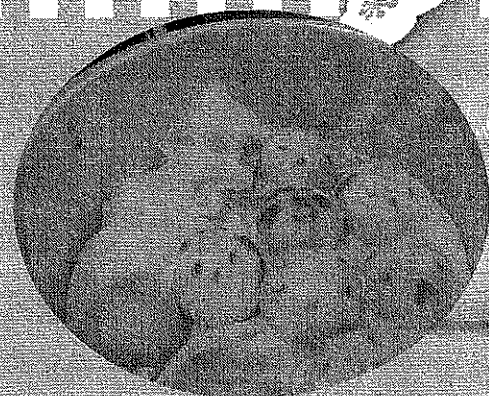


## 尚 齒 館 だ よ り

川柳教室。第1と第3金曜日。先生を招いて、利用者様数名と共に行われています。各々頭をひねり、自らの思いや季節にちなんだ川柳を考え、当日をとっても楽しみにしてみえます。先生の楽しいお話も交え、いよいよ川柳のお披露目。川柳が好きな利用者ばかり。それぞれの個性あふれる川柳が並びます。時には私達職員にも川柳を見せていただき、とても微笑ましく思います。ある利用者様は、川柳や慰問をとっても楽しみにして見え、慰問では手を叩いて応援したり、川柳に対しては、「頭を使って考えるからいいボケ防止。まだまだボケません」とお元気なお言葉を聞かせてもらい、私達職員も元気をいただいております。日々の生活で、何度か行われる様々な慰問・そして川柳。このような行事は心がなごむ時間であり、利用者様一人一人の笑顔や元気の源となっていると思います。



## Have A Nice デイサービス



午後のデイルームにて、懐かしいおやつを利用者の皆さんと作っています。干し柿を軒に干して眺めたり、ほだ餅、おまんじゅう、白玉団子、心太おしゃべりをしながら和気あいあい  
午後のデイルームはとても賑やかですよ。

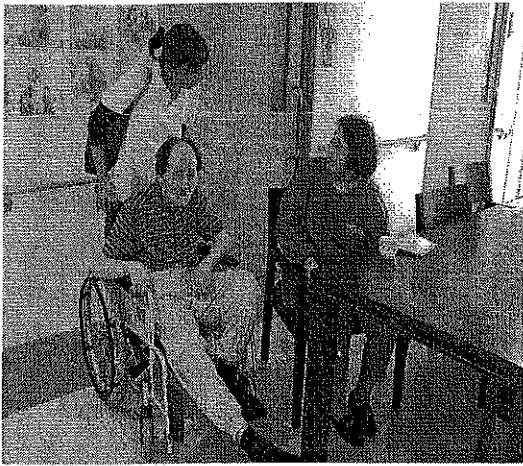
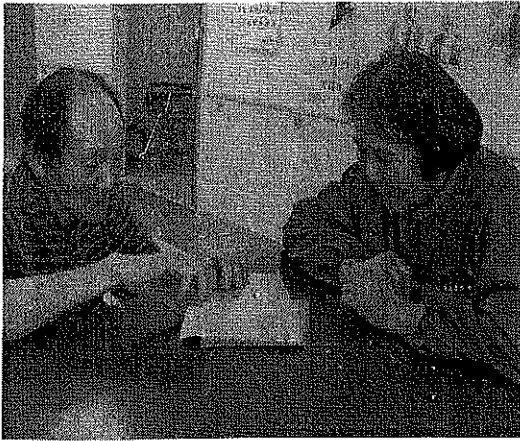
# 寿考館染井町便り

## 利用者様の外出について

バスデーフリープラン以来、外出の機会が少なかったため、八月四日(火)に奥様へ会いに行くことにしました。お昼に出発し、奥様のみえる施設まで二〇分。三ヶ月振りに奥様と会うことが出来、お互い顔を見るたび満面の笑みでニコニコ会えた喜びと安心感があふれ出し、「ご本人様・職員共にとても嬉しく感じました。

椅子に座り楽しくお話をしていると、奥様が「あんた、今までどこ行つてたの。なんで夫婦なのに離れているのかしら」と話しかけていました。旦那様は「今は、白寿苑の職員さん達にお世話になっているんだよ」「今日はおまえに会いに来たんだよ」と、一所懸命説明しておられました。私は、「んん、そうだよなあ。夫婦が一緒にいるのは普通のことだよなあ」と奥様の素直な気持ちにふれることができました。

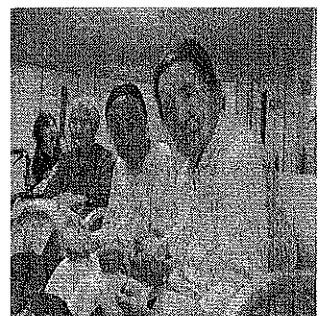
苑に戻ってから、「また奥様に会いに行きましょう」と声をかけると、「よしっ、手紙を持って行く」と嬉しそうに伝えて下さり、きれいな字で奥様を思いながら書いていただきました。そんなお気持ちに伝えていけますよう、今度は奥様に白寿苑にも来て頂きたいと思えます。



## 寿考館思川町 便り

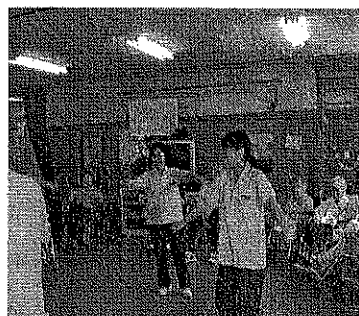
～他ユニットとの交流～

かき氷が美味しくなる季節になり、8月9日、染井町からかき氷作りのお誘いがあり、思川町から4名、花笠町から4名の利用者様が参加しました。かき氷作りでは、利用者様一人一人の目の前でかき氷機で削り、職員が「何味にしましょうか」「量はこれくらいいいですか」など利用者様とコミュニケーションを図りながら行われ、「そっちの味の方が美味しそうだね」と普段顔を合わせない利用者様同士も会話が弾み、笑顔があふれ和やかな雰囲気の中で交流を図ることが出来ました。次回は、寿考館2階で行事・イベントを行い、他ユニットを招待できるよう計画したいと考えています。今回参加させて頂いたことで、他ユニットとの交流による気分転換を図ることができ、とても良い機会だったと感じます。このような機会を今後も増やし、利用者様に有意義に過ごして頂けるよう努めていきたいと思えます。



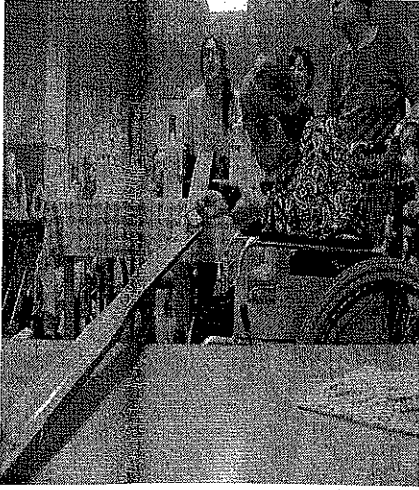
## 濫觴館便り

八月一二日には誕生会を行い、八月生まれの利用者様をお祝いさせて頂きました。まず、ケーキのろうそくを消していただき、職員手作りの誕生日カードを渡す。そして、誕生日を迎える(迎えた)感想を一言ずつ話して頂きました。ジュースで乾杯し、その後職員からのサプライズプレゼントの盆踊りを輪になり職員も利用者様も一緒に踊りました。懐かしく昔のことを思い出したのか泣いてしまわれる利用者様もいらっしゃいました。全員で一緒に楽しい時間を共有でき、職員一同嬉しく思います。



# 寿考館 松月町便り

七月三十一日松月町にて、流しそうめんを行いました。フロアで流しそうめんをするのは初めての事で、どうやって流しそうめんをやるのか全然想像が付きませんでした。最初はペットボトルをつなげて行うつもりでしたが、本物の竹が用意できたので、当日はそれを使うことができました。当日準備ができたため、職員で流す量や速さなどを見るためにデモンストレーションを行いました。微調整がすんだら、利用者様一人ずつ流れてくるそうめんをすくっていただきました。皆様、箸を上手に使ってすくっていらっしやいました。中には、右利きの利用者様がすくにくい左側ですくっていたり、皆様楽しんでいただけました。



## 濠鏡館での出来事

① ある土曜日の午後、ボランティアさんと共に魚釣りを行いました。始まる前から、「昔は釣り堀へ行つたよ」「大きな魚はいるかねえ」「魚は紙だろ」とか何となく言いながら魚釣りを楽しみにしておられました。日頃見られないような顔つきで、皆さん真剣です。終了後には、「やっぱり本物を釣りたいなあ。昔は…」今度、釣りに行きますかと尋ねると、「おう、行こう行こう」と目を輝かせておられました。



② 各居室出入り口に花の飾り物を設置いたしました。花の好きな方々に大変喜んでいただいております。利用者様から「これは何の花かな」と興味津々でした。利用者の皆さんには季節を味わい、五感に刺激となるようこれからも工夫していきたいと思っております。

## 九月予定行事

- 二日 …… 音楽療法(尚) 雅鳥慰問(濫)
- 一〇日 …… 市郵幼稚園敬老慰問
- 二日 …… 犬山市介護相談員 バイキング
- 二日 …… 創立記念・敬老会
- 五日 …… Es.no 美容院慰問
- 六日 …… 雅鳥慰問(濫)
- 九日 …… 音楽療法(濫)
- 二四日 …… 彼岸供養 割子弁当
- 毎週火曜日 …… 菓子販売(濫)
- 毎週水曜日 …… 嘱託医往診
- 月・水・金曜日 …… マッサージ往診
- 毎週金曜日 …… 菓子販売(尚)

## 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下さい。詳細等お聞きになりたい方はご連絡下さい。

担当者 東

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  
楽田地区サブセンター

犬山白寿苑 ショートステイ

犬山白寿苑 ケアマネジメントセンター

〈 全事業所共通 〉

Tel: (0568) 67-6699

Fax: (0568) 67-8910

〈 居宅・在宅支援・地域包括 〉

Tel: (0568) 67-6684

Fax: (0568) 67-8910

E-mail: [hakujuen@i-hakujuen.or.jp](mailto:hakujuen@i-hakujuen.or.jp)

HP: <http://www.i-hakujuen.or.jp>