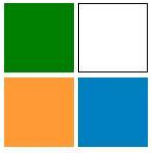


しおかせだより



～やわらぎ納涼祭～



7月23日(土)やわらぎでは、今年も恒例の「納涼祭」を開催しました。御利用者とご家族の代表者1名ずつによるスイカ割りで開会を宣言しました。今年は職員による出し物など中心に企画したまさに手作り感満載の納涼祭となりました。

まず、宝探し(飴食い競争)やアイスの早食べ競争を行い、優勝者には豪華賞品贈呈ということで、御家族やボランティアからも飛び入りの出場者があり会場は大変賑わいました。

次に職員によるペットボトルの早飲み競争では、職員が優勝商品をもらっても面白くない…ということで「優勝者を予測し見事正解した方の中から優勝賞品をプレゼント!!!」と急遽ルールを変更。

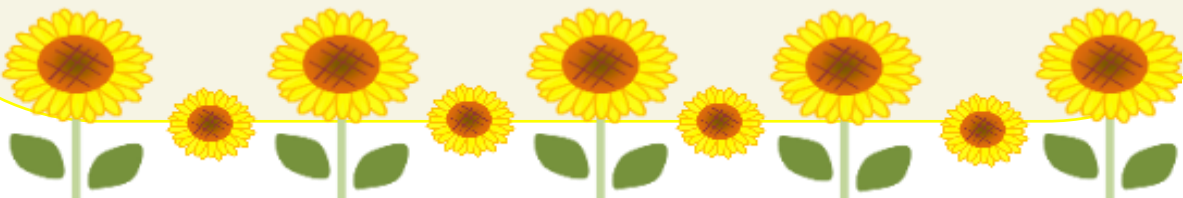
出場しない方にも商品がゲット出来るチャンスに、応援にも一層力が入っていました。



屋台では焼ソバやたこ焼、豚汁などのメニューを用意し、米子北高校の生徒さんを中心としたボランティアの方々が笑顔で対応してくださいました。各テーブルでは、食べ物を御利用者・ご家族、と一緒に食べられている光景は微笑ましく感じました。縁日コーナーでは魚釣りや射的などで高得点を獲得すると嬉しいプレゼントがあり、某キャラクターの可愛らしいバッグやコップを誇らしげに見せて下さる御利用者もおられました。

中盤には恒例となったカラオケ大会が催されました。普段のレクリエーションでも定番となっているカラオケですが、みなさんやはり歌うこと・歌を聴くことが好きな人は多いようです。美声自慢の御利用者が「我こそは」と参加して下さいました。そして今年も納涼祭にだけ結成される職員デュオが見事な歌(?)…パフォーマンスを披露して盛り上げてくれました。最後は職員の生歌&太鼓に合わせて「やわらぎ音頭」を踊り、納涼祭を終了しました。

参加して下さいましたご家族の皆様、ボランティアの方々のおかげで今年も楽しいひと時を持つことが出来ました。本当にありがとうございました。



5月・6月・7月の日常

5月25日 (デイケアにて)

手作りおやつであんこたっぷりの桜餅を作りました。

いいのができた^^
早くたべたいなあ・・・



5月27日(リハビリにて)

花壇にナス・キュウリ・トマト・ピーマンの苗を植えました。

大きくなれよ～！土をかまう
ことはやっぱりいいなあ・・・



6月2日 (デイケアにて)

花回廊にお弁当を持ち遠足に出掛けてきました。

綺麗だなあ^^



6月8日(入所にて)

実習生によるレクリエーションに参加しました。

高得点を！
ねらってねらって・・・



6月16日(入所にて)

百円均一のお店へ買物に出掛けて来ました。



どれにしようかな
ー♪
悩むなー♪

6月20日 (リハビリにて)

皆生漁港に魚釣りに出掛けてきました。

釣れたでー！！久しぶりの海は最高！！



7月7日 (施設行事にて)

福米保育園の子供たちと七夕交流会がありました。

かわいいなあ^^
ひ孫みたいなもんだ。



7月13日 (職員勉強会にて)

救急蘇生法の勉強会がありました。



鶴原施設長のお役にたてば情報



～第5回～



[加齢と視力低下]

東京女子医科大学眼科教授飯田知弘先生の対談より一部抜粋したものです。

年をとってくるとどうしても視力が落ちてくるとか、物が見えにくいという話をよく聞きます。頻度的に高齢者に一番多いのは皆様も良く耳にされる白内障で、年齢が増すとともに頻度も増える病気です。

また最近増えてきているのが、黄班疾患です。これは目の奥の網膜の中心の一番重要な黄班部におこる病気です。多くの疾患がありますが、加齢に起因するのは加齢黄班変性が代表です。

加齢で起こる原因はまだ完全にメカニズムは解明されていませんが、加齢による細胞の機能低下に伴って異常な物質が沈着して、そこから加齢黄班変性に進行していくことが解っています。

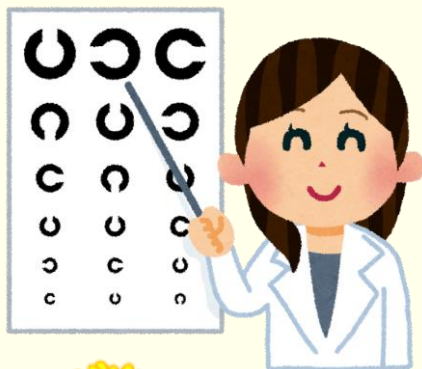
日本国内に70万人以上患者さんがおられ、有病率は50歳以上の60人に1人とされています。平成26年9月12日世界に先駆けて日本で施行された先端医療IPS細胞由来RPEシートの加齢黄班変性の治療一人目の経過が27年10月2日に発表され話題を呼びました。

多くある黄班疾患に共通して特徴的なことは、見ている部分の中心部がゆがむとか、あるいは中心が暗い、欠けて見えるなどの症状が出ます。症状を家庭内で簡単に見分ける方法として、家の障子の棧とかを片目ずつ見て、ゆがみがあるかどうかをチェックすることが黄班疾患を発見する一番早い方法です。

白内障と黄班疾患との違いは、白内障の場合は、真ん中だけが見づらいという症状はないので、そこがおおきな視力低下の違いとなります。

また加齢黄班変性は、片目に最初に起こることが多く、良いほうの目がカバーしてしまって自覚症状に気づくことが遅れます。そこで家庭内で時々片目ずつ障子の棧などみられることを勧めます。

日常生活のなかで見るのに不自由を感じるとか、車の運転がしづらい、あるいはライトがまぶしい、二重に見えるなどの症状は白内障が考えられます。



視力検査で1.2でも明るいところで非常に視力が落ちる方は白内障が考えられます。白内障の手術に年齢制限はなく、手術で日常生活上利益が得られると判断できたら手術を行うこととされています。





栄養 お役立ち情報



【熱中症予防！おうちで作ってみよう！経口補水液】

熱中症とは、高温多湿の環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態になることを言います。特に今の季節は屋外だけでなく室内にいても発症することがあり、場合によっては死につながることもありますので日頃から十分な水分摂取が必要となります。

予防するためにはこまめな水分補給も大切ですが、体内の水分は塩分（電解質）を含んでいるので、ただの水を補給するのではなく、体内の水分に近い飲料で水分補給することが大切です。市販では経口補水液として水に砂糖と塩を一定の割合で溶かしたものが販売されていますが、家庭でも簡単に作ることができますので今年はぜひ作ってみてはいかがでしょうか。

〈作り方〉

用意するものは水1リットルと砂糖40g（大さじ4と1/2杯）と塩3g（小さじ1/2杯）だけです。これらをよく混ぜると自家製経口補水液の完成です。お好みでレモンなどの果汁を加えると一層飲みやすくなります。

〈注意点〉

成人の場合、500～1000mlを一日の目安量として、脱水状態に合わせて適宜増減して飲むことと、心臓や腎臓に負担をかけることがありますので、心臓疾患や腎臓疾患のある方は必ず医師に相談することです。

まだまだ暑い日が続きますのでこまめな水分補給を心がけ熱中症を予防しましょう。



管理栄養士 中井 貴代 記

医療法人同愛会

はあとふる・ねっとわーく

●介護老人保健施設やわらぎ

TEL (0859) 31-1000

FAX (0859) 31-1003

●デイケアやわらぎ

TEL (0859) 31-0150

●ヘルパーステーションやわらぎ

TEL (0859) 31-1025

●サービスプランやわらぎ

TEL (0859) 31-1002

1日おためし体験についてのお知らせ

デイケアやわらぎでは毎週月曜日から金曜日（祝祭日除く）の9:30～15:30迄の時間でおためし体験を受け付けております。

対象者：要支援・要介護認定を受けられた方

内容：健康チェック・レクリエーション

グループ活動（体操・脳活性・工作）

【見学】入浴・個別リハビリ。施設内案内

費用：昼食（おやつ代込み）600円

ご家族同伴・送迎（車椅子でも可）も承っておりますので気軽にお申し込みください。

問い合わせ（担当：判田）



～ヘルパーだより～

暑い時期に玄関や台所周辺等に漂う嫌なニオイが気になることがありますよね。身近な物でニオイを消すことができる便利なアイデアをご紹介します。



【下駄箱】～袋に入れたヒノキチップで脱臭～

靴にしみ込んだ汗が湿気とニオイを生んでしまう下駄箱には、枕材や入浴剤として売られているヒノキチップの活用がお勧めです。ヒノキには、調湿、脱臭効果があること、ヒノキオールという香り成分がもたらす抗菌効果もあります。ガーゼなどにテニスボール大の量のチップを包み下駄箱において、一ヶ月くらい効果が持続します。

【三角コーナー】～気になるニオイには、エタノールスプレー～

腐敗が進行しやすい季節は、毎日こまめに生ゴミの処理をすることが基本。それでもゴミの日まで保管しておかなければならない生ごみや三角コーナーに染み付いてしまったニオイを消すには、薬局等で売っている消毒用のエタノールが効果大です。スプレー容器に移し替え、三角コーナーにシュシュッと2・3回スプレーするだけでニオイが気にならなくなります。

【トイレ】～炭を使って 強力脱臭～

一本100～150gの炭を7～8本、カゴなど通気性の良いものに入れて置いておくと、炭の中に空いた無数の穴がニオイを吸収してくれます。1ヶ月に一度水洗いして天日干しをすれば効果が持続します。

どうぞ試してみてください！



行事予定

- 8月9日 : 手作りおやつ(デイケア)
- 8月25日 : ソフトクリーム喫茶
- 9月24日 : 敬老会
- 10月上旬 : 魚釣り
- 10月27日 : 運動会

編集後記

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？ 熱中症も流行っていますので、体調には気をつけて水分をしっかりとって過しましうね。

しおかぜだより 38号(2016年 夏号)

2015.8月発行

医療法人 同愛会

介護老人保健施設やわらぎ

683-0801 鳥取県米子市新開4-11-13

TEL (0859)31-1000

FAX (0859)31-1003

H P <http://www.douaikai.net/>

E-mail yawaragi@douaikai.net

以下の QR コードから携帯でもご覧頂けます。



【初回発行日】1996年8月