

❶ 冬のかくれ脱水

今年の夏は、記録的な猛暑となりました。毎日のように熱中症のニュースを目にし、皆さまも意識して水分補給をされていたと思いますが、涼しくなったら、安心され、寒くなったら「トイレが近くなる」と水分を控え気味になる方も多いのではないのでしょうか？しかし、身体のほぼ半分は、水分で出来ており、毎日の食事や飲み物、体内水から 2.5L 程度の水分を摂取し、尿や便、汗などで同じくらい排出しています。これは、季節が変わってもあまり変わりません。冬は、さらに空気が乾燥していることもあり、皮膚や粘膜、通常の呼吸からも水分が失われています。そんな中、寒くて汗もかかないし、のども乾かないからと水分補給を怠ると、脱水症状を起こすことがあります。

身体の水分が不足すると、のどが渇く、口腔内がネバネバする、皮膚が乾燥する、手足が冷える、ふらつく、尿の色が濃くなるなどの症状がみられ「原因はわからないけど、なんとなく頭が痛い」「身体がだるい」などの体調不良は、実は「かくれ脱水」によるものかもしれません。脱水症の発見が遅れると脳や心臓の血管に血栓が詰まり、脳梗塞や心筋梗塞を発症する恐れがあります。特に寒くなり始めや気温の急激な変化がある冬は、注意が必要です。加湿器などで湿度を保ち、クリームなどで肌を保湿することやこまめな水分補給が大切です。起床時や入浴後、就寝前にも水分を補給するなど、冬の脱水症に気を付けましょう。



❷ 土筆・土筆の郷 各サービスのご紹介

▼シニアシェアハウス(高齢者向け賃貸住宅)

入居者の皆様と、居間・トイレ・台所・浴室などの場所を共有し、お互いに協力し助け合いながら生活をしていくタイプのお住まいです。ナースボタンを完備しているため、緊急時にはスタッフが駆けつけてくれる安心感がございます。また、介護事業所も併設されていて、援助が必要になった時、いつでも利用する事もできる安心なお住まいです。



●初めての介護手続き、介護のご相談・手続き等も、安心して代行させていただきます。施設の見学も受け付けておりますので、お気軽にお問い合わせください。

❸ スタッフ募集 土筆の花言葉「意外」「驚き」「向上心」

土筆は、利用者様や入居者様一人ひとりに寄り添い、介護が必要になっても、住み慣れた地域で安心して生活が出来る施設を目指しています。また、託児所が併設されているので、ご家庭に小さいお子様がいらっしゃる方も安心して短時間でも働く事が出来ます。土筆では、60歳を過ぎた方も現場で活躍しています。まだまだ現役で働きたい方、介護に興味のある方、私達の仕事を見学に来ませんか？お問い合わせだけでも大歓迎！まずはお気軽にお問い合わせください。(担当：小野)

■介護員(正社員・パート)

- ・小規模多機能型居宅介護
- ・グループホーム

■ホームヘルパー(パート)

資格・普通自動車運転免許

- ・介護職員初任者研修修了者または、ホームヘルパー2級以上 いずれか

福祉・介護の資格は
必要ありません！
資格取得を目指す方
のお手伝いも致します。



(有)ケア・コラボレートK・H

介護保険事業所 土筆

<http://www.tukushi-t.jp>

〒073-0024

滝川市東町4丁目2番11号(土筆の郷)

☎ 0125-26-0294

FAX 0125-26-0200



December 2023



No.83 土筆広報誌 Autumn news

▼黄色に色づくカエデの前で (小規模多機能型居宅介護 土筆)



土筆 News



柿の
ペーパークラフト

紅葉見学



暖かな秋のため、今年の紅葉は、ゆっくりと進みました。葉の色づきは、気温が低くなり、日が短くなることで進んで行くそうです。秋らしい陽気は、思いのほか、短かく、あっという間に冬へと移行しました。秋に行った、行事の一部を利用者様の笑顔と共にご紹介いたします。



10月の下旬、紅葉見学に行きまして。例年よりも暖かい日が続く、いつもより薄着の紅葉見学です。デイサービスとグループホームは、赤平方面に出かけて参りました。豊里記念の丘公園では、黄色からオレンジそして赤へと色が変わって行く、もみじの美しいグラデーションが見ごろを迎えていました。色とりどりに散りばめられた、落ち葉の絨毯を歩き、秋色に囲まれながら、もみじ饅頭をおやつに頂きました。程よい甘さのお饅頭を皆様大変喜んでいらっしゃいました。サービス付き高齢者向け住宅の入居者様は、滝の川運動公園へ行って来ました。赤く色づく木々を見ながら、お気に入りの落ち葉を探しました。秋のすがすがしい空気に触れ、気持ちの良い一日となりました。小規模多機能では、新町にあります、虹の架け橋公園へ、黄金色のカエデや大きく枝を伸ばした見事なもみじの前で記念撮影を行いました。秋ならではの自然が織りなす美しさに心が癒されました。

歌声喫茶 土筆の郷

(小規模多機能型居宅介護 土筆の郷)



10月20日小規模多機能で、歌声喫茶が開催されました。キーボードの生伴奏で皆さんと一緒に思い出の歌を唄いました。まずは、秋の歌「もみじ」や「赤とんぼ」の童謡からはじまり「知床慕情」「愛燦燦」「川の流れるように」など、おなじみの昭和歌謡曲を唄いました。「瀬戸の花嫁」を唄う際には「花嫁衣裳を着た事を覚えていませんか？」との問いかけに「覚えてるわ！たくさん着たのよ。」や「私は、覚えてないわ〜。」など皆さんの楽しいお声を頂き、大いに盛り上がりました。



水害避難訓練

(サービス付き高齢者向け住宅 土筆)



10月洪水を想定した、避難訓練を実施しました。内閣府が作成したガイドラインに基づき、警戒レベル3が発令された際に1階の入居者様は2階に避難して頂きます。貴重品や身の回りの物を持って避難して頂きましたが「何を持って行けば良いのか、迷ってしまう。」等のお声を頂き、普段から準備しておく大切さを感じました。また、消防からの指示で、避難所のスポーツセンターまでの経路と到着所要時間の確認をしました。実際に車で移動する事により入居者様も災害に備えてイメージができたようです。



背中が丸くならないコツ

歳を重ねるにつれて、背中が丸くなって来ていませんか？背筋の伸びたシャンとした姿勢は、いつまでも若々しく見えて素敵です。歳を重ねても背中が曲がらないコツを紹介いたします。

骨粗しょう症

骨密度は「加齢」によって減少することがすでに確認されており、その減少率は男性よりも女性の方が大きいと言われています。骨密度が低い状態で無理に力を入れると「圧迫骨折」を誘発しますので注意しましょう。

椎間板の変化

椎間板は、例えるとこんにやくゼリーのようなものです。多くの水分を含むことで弾力を保っています。歳を重ねると水分が減り薄く、固くなってしまいます。薄くなった分だけ背が低くなり前に傾いて曲がります。

筋力の低下

背骨をまっすぐに支える筋肉の機能低下があります。歳を重ねると運動量が減り、筋肉がやせて背骨をまっすぐに支えられず、前かがみの姿勢になってしまいます。

背中丸くなる原因



予防方法

骨粗しょう症の予防

カルシウムの摂取と適度な運動が骨の強度を守ります。椎間板のような組織は、伸び縮みすることで栄養を取り組むように出来ています。動いて刺激を与えることにより柔軟性を長持ちさせることが出来ます。



背筋を鍛える

散歩や買い物で外出する際には、リュックサックを使うことをお勧めします。500mlのペットボトル等を入れて歩く事で背筋に少し負荷が掛かり、背中がまっすぐになります。薄めの雑誌をリュックサックの背中に当たる部分に入れておくと、背筋が伸びて良い姿勢になります。

