

こすずめ通信

医療法人社団 協友会 介護老人保健施設

<http://www.hc-kosuzume.jp/>

〒244-0004 神奈川県横浜市戸塚区小雀町 2248-1

ハートケア横浜小雀

TEL
FAX

045-852-8611 (代)

045-852-8617



クリスマス会のご案内

12月21日(日)クリスマス会を開催します。当日は皆さんでクリスマスソングの合唱とレクリエーション担当職員によるハンドベル演奏、各フロア職員毎の出し物など
現在、勤務の合間を使い職員一同で猛(?)練習中。年末の忙しい時期ではありますが当日は多くの皆様のご来所、お待ちしております。



すすき祭りのご報告



11月8日より24日まで開催した『すすき祭り』の展示物の一部をご紹介します。



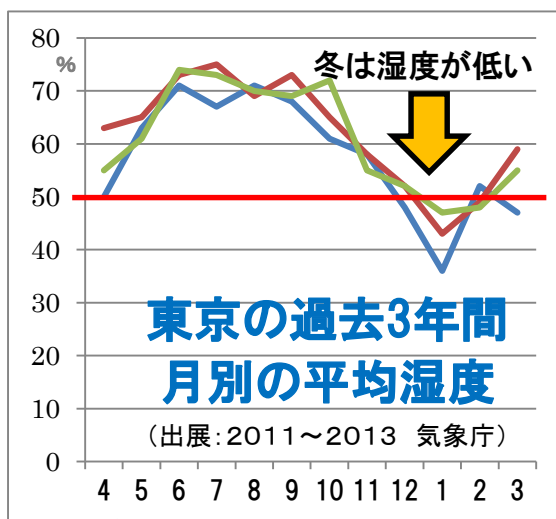


冬こそ水分補給が重要です

職場でも家庭でも何かとあわただしい師走。唐突ですが、最近水分補給していますか？夏場は熱中症対策などでせっせと水分を補給していたのに、涼しくなってからというもの、あの熱心さはどこに行ってしまったのでしょうか？人間の体の約60%は水分です。毎日食べ物や飲み物などから2~2.5リットルの水分を摂取し、尿や便、汗などで同じくらいの量の水分を体から排出しています。これは季節が変わってもあまり変化ありません。なのでこの時期、熱中症の危険は去りましたが、水分補給の重要性は夏場と変わってはいないのです。



風邪対策に水分補給



風邪対策の基本であるうがい、手洗いに加えて「水分補給」も大事な予防策のひとつです。風邪やインフルエンザの原因となるウイルスは、乾燥した状態で活発に活動します。反対に湿度50%以上になると活動が急激に低下します。水分補給は喉や鼻の粘膜をうるおしてウイルスの侵入を防ぐと同時に、侵入したウイルスを痰や鼻水によって体外に排出する作用を助けます。また、風邪をひいてしまったら発熱や食欲低下、下痢、嘔吐などの症状により体からの水分排出が多くなりますので、普段以上にきちんと水分を補給するようにしましょう

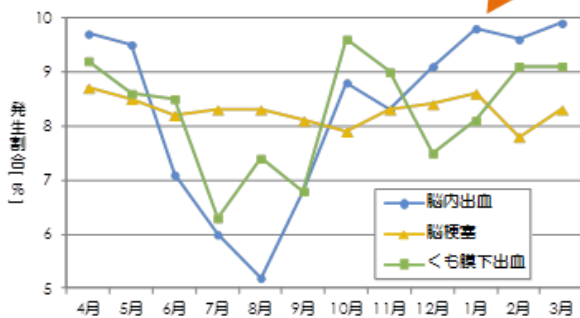


脳卒中・心筋梗塞予防に水分補給

冬場には脳卒中や心筋梗塞の発症が増えます。これは寒くなって血圧が上昇することも一因ではありますが、水分補給も大いに関わっています。寒くなって汗をかかなくなり、のどの乾きを自覚しにくくなる冬場は水分摂取が少なくなります。水分摂取が少ないと、血液の粘度が上がり、いわゆる「ドロドロ」の状態となります。ドロドロ血液によって血管が詰まりやすくなり、結果として脳卒中や心筋梗塞を引き起こす可能性が高くなります。脳卒中、心筋梗塞予防のためにも、冬場も水分補給！です。

脳卒中の月別発生割合

冬は多い

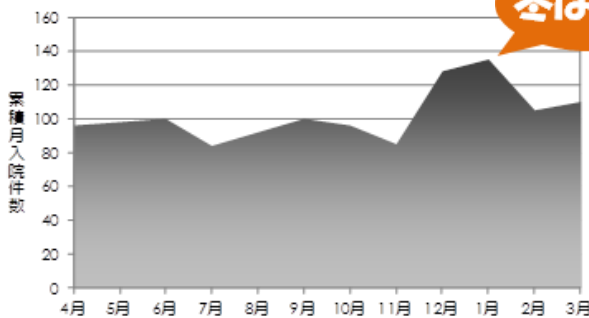


出典: 「日本臨床」(鈴木他.51:1993年増刊号,20-30)

急性心筋梗塞

症例の推移(10年間の累計)

冬は多い



出典: 国立循環器病研究センター



忘年会・新年会に水分補給

この時期、忘年会や新年会など飲酒の機会が多くなります。お酒を飲むと喉が渇くことは多くの方が経験されていると思いますが、アルコールには利尿作用があるため、飲酒が過ぎると体は脱水状態となります。アルコールを飲んだら意識的に水分を補給して、脱水状態を防ぎましょう。



夜間の頻尿・尿失禁対策にも適正な水分補給

人間の体の約60%は水分です。つまり、脳や筋肉等体のすべての器官も水分不足になると正しく働くことが出来ません。脳が水分不足で覚醒していない状態ですと、尿意が判断しにくくなります。尿意があやふやになるといつも失禁が心配でトイレに行く回数が増えてしまいます。この場合1回に出る尿の量は少なくなります。さらに度々トイレに行くことで、尿を溜める事をしないでいると膀胱の機能も低下してしまいます。就寝前、夜間のトイレや失禁が心配で水分の摂取を控える方が多くいますが、脳や筋肉が覚醒していない状態でトイレに行くことは転倒のリスクもかなり増加してしまいます。睡眠している間も発汗や呼吸で多くの水分が失われるため、一番体が水分不足になる明け方・早朝が脳卒中・心筋梗塞を発症するリスクが最も高くなります。



便秘対策にも下剤より水分

普段便秘でお悩みの方はお通じのためにも、水分摂取と運動が大切です。便は水分が不足していると大腸の中でまとまりにくく、また体を動かさなかったり、横になってばかりしていると大腸の便をまとめて送り出す働きも低下してしまいます。下剤に頼らない自然で健康的な排泄を目指しましょう。 ※下痢気味の便は、水分が多く失われます。その後の水分補給に努めましょう。



1日 1,500mlの水分補給を習慣にしましょう

ハートケア横浜小雀では「適正な水分摂取なくして、リハビリの効果なし」をコンセプトに年間を通じて一日1,500ml以上の水分摂取を推奨しています。入所中に適正な水分摂取の習慣をつけていきましょう。（※1,500mlには食事からの水分摂取量は含まれません。）



すすめ図書からのお願い

すすめ文庫ではご入所中の皆様がお読みになる本を集めております。ご自宅にご不要な図書がございましたらお譲りください。小説・エッセイ・写真集・料理本などジャンルは問いません。1階玄関前、事務所にて随時受け付けております。皆様のご協力お待ちしております。

通所リハビリテーションご利用の皆様への お知らせ

今年は通所リハビリテーションは12月31日（水）まで通常営業いたします。新年は1月5日（月）からの営業となります。皆さん、年末年始もはりきって体を動かしましょう。

～12/31（水）	1/1（木）	1/2（金）	1/3（土）	1/4（日）	1/5（月）～
通常営業	← デイケアはお休みです →				通常営業

特集4回目の今回は、実際に在宅復帰された方や、リポートで入所を利用されている方と
 そのご家族の声をご紹介させていただきます。少しでも、皆様のご参考になれば幸いです

●A様女性（91歳 介護度3 骨折治療後病院から入所 入院中軽度な認知症の症状あり）
 骨折で入院されていた病院から入所直後ご家族は「90歳を超えた高齢だし、入院中大分わからなくなりました。これまでのように自宅で介護するのは無理だと思う」と話されていました。しかし、入所後ご自宅への訪問調査から、数回にわたる施設職員とのカンファレンスでご本人の変化の報告やアドバイスを受け、徐々にご家族から「自宅に帰れるといったイメージが出来てきた」とのお声を聞くようになりました。その後退所時期を設定。退所前の訪問指導後、在宅復帰をされました。退所後にご様子をうかがったところ、ご紹介した小規模多機能サービスに「本人気に入って楽しみにして通っている」とのお話をいただきました。

●B様男性（70歳 介護度4 脳梗塞後入所 右半身麻痺の後遺症）
 10年ほど前比較のお若いときに発症された脳梗塞がきっかけで介護が必要となり、その時点から長期での介護生活が予測されました。現在は、当施設に年2回程約1～2ヶ月の期間に入所利用され、ご自宅で生活されている際は、当施設の通所リハビリとショートステイを利用されています。入所についてご本人は「帰る時期も決まっているので、夏の時期は避暑で冬も家にいるより暖かく過ごせる」「孫も含め家族の人数が多い自宅よりゆっくり眠れる」と話され、介護者である奥様も「介護休暇があるので精神的に楽」とのご意見でした。ほかにも「入所3ヶ月以内は毎日リハビリが受けられる」「自宅では増加しがちな体重が入所中の栄養管理で数キロ痩せて帰ってくる」ことなどがメリットであるとのお話がありました。実際入所中と通所リハビリ利用時の積極的なリハビリから100m程の歩行や、トイレで衣類の上げ下げがご自分でおこなえ、ご自宅での奥様の介護負担の軽減にもなっています。最後に「1年間ずっと入所した場合と、介護に掛かる金額が大きく違う。年金と貯蓄の取り崩しでの長期の介護生活では大切なこと」と経済面の利点のお話もしてくださいました。

『時を越えた美しさの秘訣』

魅力的な唇であるためには、美しい言葉を使いなさい。
 愛らしい瞳であるためには、他人の美点を探しなさい。
 スリムな体であるためには、飢えた人々と食べ物をお分かち合いなさい。豊かな髪であるためには、一日一度子供の手で梳いてもらいなさい。美しい身のこなしのためには、決して一人で歩むことがないと知ることです。

物は壊れれば復元できませんが、人は転べば立ち上がり、失敗すればやり直し、挫折すれば再起し、間違えれば矯正し、何度でも再出発することができます。誰も決して見捨ててはいけません。

人生に迷い、助けて欲しいとき、いつもあなたの手のちよっと先に、助けてくれる手が差し伸べられていることを、忘れないでください。年をとると、人は自分にふたつの手があることに気付きます。ひとつの手は、自分自身を助けるため。もうひとつの手は他者を助けるため。

オードリー・ヘプバーンが亡くなる

年の最後のクリスマス・イブに、
 2人の息子ショーンとルカに読み聞かせたという詩です。この詩の原文は
 アメリカの詩人サム・レヴェンソン

が孫娘の誕生に贈った手紙であり、

彼の詩集『時の試練を経た人生の知恵』

に収録されていたものです。

オードリーがとても好きだった詩であり、

それを彼女が子どもたちに読み聞かせたものです。

