

フォーシーズン南34条

春 夏 秋 冬

夏号 No.16

発行 医療法人社団 栄会
介護老人保健施設 フォーシーズン南34条
令和4年8月発行 TEL 011-581-1200

フラワーアレンジメント体験

1階の通所サービスでは講師によるフラワーアレンジメントが行われています。せっかくなら入所の利用者様にも楽しんでいただきたい！という声により、通所と合同でフラワーアレンジメント体験会を開催しました。参加は希望制としましたが、予想外に男性の利用者様も多く参加していただきました！女性の利用者様はお花をたしなんでいた方も多く、素敵な作品が出来上がりました。



七夕のお願い

北海道の七夕は8月7日ですね。ちなみに函館や根室は7月7日だそうです。本州と交流のあった港町であったことや「ローソクもらい」の行事が関係しているそうです。さて、七夕といえば願い事を短冊に書いて笹に掛けて・・・フォーシーズン南34条でも利用者様や職員からたくさん短冊が飾られました。ご家族の健康やコロナ禍の収束、応援する球団の優勝、中には世界平和という壮大なものも。すべてかなうといいですね！



たくさんのアサガオ！

子どものころに庭に咲いていたアサガオ。ちょうど夏休みの時期、毎朝ジョウロで水をあげていた思い出・・・利用者様にも夏の思い出にきれいなアサガオを咲かせたいと思い、中庭に植えました。写真のとおりアーチに沿ってたくさんのアサガオが咲きました！中庭まで降りて真っ青なアサガオの下で体操や昔話のまだまだ咲きますので、ぜひ見に来てくださいね！





～健康情報コーナー～



防ごう！脱水

暑さが本格的になるこの時期、脱水から熱中症になり救急搬送される事例が数多く報告されています。今回は、特に屋内や夜間でも熱中症になりやすい高齢者の脱水・熱中症について解説します。

高齢者の脱水は要注意！

高齢者の場合、熱中症になっていることに気づきにくく、脱水による発熱やせん妄など、重篤な症状を引き起こすこともあり、重度になると命にかかわることもあります。

脱水症を放っておくと熱中症に移行するため、まず脱水症を予防することが大切です。

高齢者は、以下の要因により脱水症になりやすいとされています。

- ① 口の渇きを感じにくい
- ② 体液が減少している
- ③ 水分摂取量が減少している
- ④ 腎機能が低下している。

脱水の兆候と対応について

高齢者の脱水症の兆候としては、以下のようなことが挙げられます。

- ・手が冷たい
- ・口の中が乾いて唾液が出ない
- ・舌の赤みが強い
- ・わきの下が乾いている
- ・頭痛や筋肉痛など体のどこかが痛い
- ・微熱が続く

このような兆候がみられた際には、脱水症かどうかを判断する目安として次のことを行います。

- ・親指の爪を押す（2～3秒以内に赤みが引かない）
- ・腕の皮膚や手の甲の皮膚をつまむ（3秒以内に皮膚が戻らない）
- ・脈拍を測る（120回/分以上である）

上記に当てはまる場合は、まず経口補水液などの水分摂取を促し、かかりつけ医に相談し適切な対応を図ることが必要です。

水分摂取量はきちんと把握する

高齢者に水分摂取を心がけるように声かけをすると、たいていの場合「ちゃんと飲んでます」と返ってきます。脱水症を防ぐには、利用者の主観ではなく客観的な事実を把握する必要があります。いつのタイミングで何をどれぐらい飲んでいるかを、必ず確認するようにしましょう。本人は飲んでいるつもりでも、確かめてみると1日500mL程度しか水分をとっていない人も少なくありません。高齢者に十分な水分をとってもらうには、たとえば「朝起きたらこのコップで8分目飲んでほしい」「食事には味噌汁などの汁物を必ず付けましょう」などと、具体的な量と内容をわかりやすく説明することが重要です。脱水症は、ふだんのこうした食習慣こそが予防の第一歩となります。

室温を客観的に示しエアコン使用を促す

認知症の方は、特に脱水症に気がつける必要があります。脳の機能の低下により、暑さが気にならなくなり、夏に冬物のセーターを着て汗を流していたり、こたつに入っていたりするところを見かけることも少なくありません。認知症でなくても、高齢者は暑さ寒さの感覚が鈍くなっていくため、夏でも厚手のカーディガンを羽織るなど、厚着をする傾向にあります。また、エアコンの風が嫌い、暑くない、電気代がかかるなどの理由でエアコンの使用を嫌む方が少なくありません。こうした場合は、室内の温度を計測するなどの工夫によって、室温が高くなっていることを客観的に示し、適切にエアコンの使用を促すことが必要です。

編集後記

7月中旬までは肌寒く感じた今年の夏も、いつの間にか厳しい暑さになってきましたね。札幌では自粛されていたイベントも始まり季節感のある夏となっています。夏を満喫しながらお元気で過ごしてください！

日常一コマ ～夏編～

行事の写真もいいけど、普段のユニットでの様子を切り取ってみました。夏らしい一コマをどうぞ！

旬の生果物 6月水無月



本日は、茨城産のメロンをご提供しています

旬の生果物 7月文月



北海道産のすいかをご提供しています

