



# 花 榎

だより



令和7年 2月 第290号

立春も過ぎて暦の上では“春”ですが、まだまだ冬の寒さが続いています。気温はまだ低いですが植物は光（日照時間）の変化を敏感に感じ取って、芽吹き始めます。「光の春」と呼ばれる一足早い春の知らせです。その後、雪解けの音や鳥の鳴き声による「音の春」、気温の上昇による「気温の春」へと移り変わっていきます。今から注意して周りの草木や音を観察していると、季節の変化をより感じられるかもしれません。当施設では年末年始、インフルエンザが流行し、ご心配をおかけしました。現在は落ちつきましたが感染症対策を引き続き行っております。面会などで利用者様・家族様には再度、ご迷惑をおかけするかもしれません。よろしくお願いします。

## イベント紹介

【1階 デイケア】1/26の日曜デイでは“節分飾り制作”を行いました。様々な色の色紙や筆文字のメッセージを選んで頂き、鬼の絵には顔を描いて頂きました。「どんな顔を書いたらいいの?」「変な顔になってしもた。」など会話が聞かれる中、笑ったり怒ったり、表情豊かな鬼が沢山完成していました。最近では恵方巻ばかりが注目される節分ですが、今回のような制作を通じて、より季節感を感じて頂けたようです。



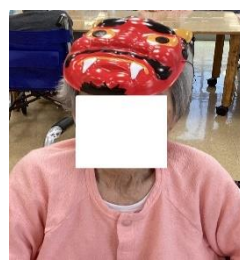
当日の食事は“握りずし”をご用意しました。マグロ・えび・卵など沢山の種類の寿司を前に「お寿司とは贅沢やなあ。」

と、喜んでおられました。完食された方も多く、満足して頂けたようです。



## 【2階・3階フロア】

1月はお正月ということもあり、『福笑』『おみくじ』を体験して頂きました。福笑では「どの場所にこれ置くんや?」「面白い顔が出来たわ」と盛り上がり、おみくじでも「大吉でたわ!」「何が書いてあるんやろ?」とドキドキしながら楽しんでいる様子でした。また、月末にはお誕生日会も行い、ケーキやメッセージカードをお渡しすると大変喜んで頂きました。まだまだ寒い日が続きますが皆様の体調の変化を注意深く見守りつつ、健康的で穏やかな生活を続けて頂ければと思います。

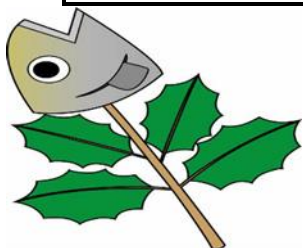


〒634-0828 奈良県橿原市古川町 395-1

介護老人保健施設 花榎

TEL:0744-26-1371 FAX:0744-26-1372

【各サービス】 入所療養介護100床（ショートステイを含む）通所リハビリテーション50



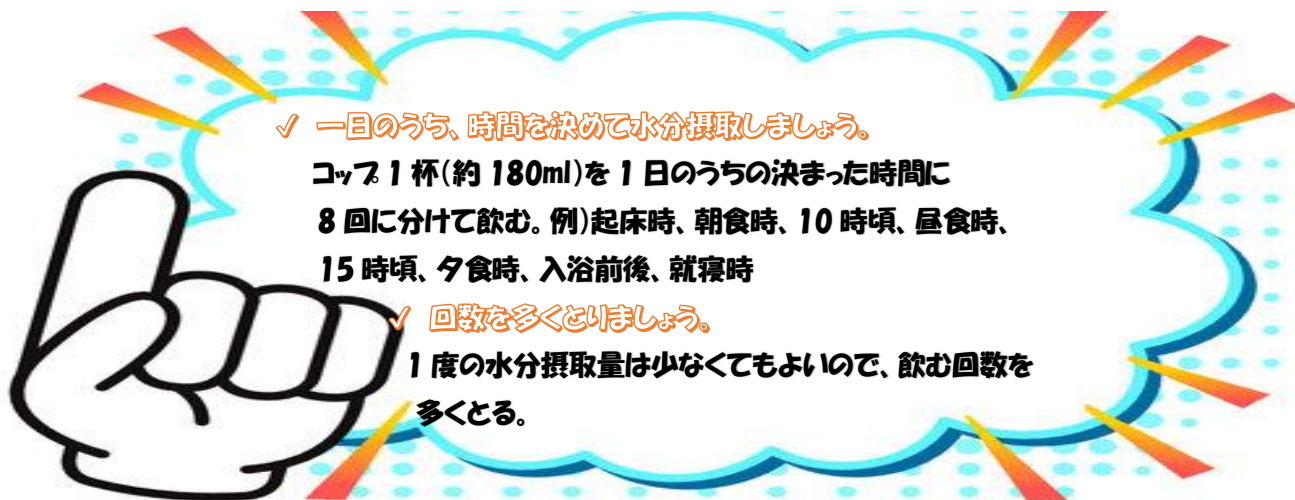
# 冬は高齢者のかくれ脱水に注意！



冬場は脱水にならないと思っていませんか？実は冬でも脱水はおこります。特に高齢者に起こりやすく、加齢に伴い尿意が近くなる、喉の渇きを感じにくくなるのが原因のようです。  
今回は、冬場の上手な水分補給について解説します。

**冬場は特に、「乾燥」が原因で水分が失われやすい状態になっています！**

- ・冬場は湿度が低く、皮膚から水分の蒸発がすすみ、より水分が失われやすいです。  
知らず知らずのうちに体液が失われ、自覚のないまま脱水状態に陥る「**かくれ脱水**」となります。



✓ 一日のうち、時間を決めて水分摂取しましょう。

コップ1杯(約180ml)を1日のうちの決まった時間に  
8回に分けて飲む。例)起床時、朝食時、10時頃、昼食時、  
15時頃、夕食時、入浴前後、就寝時

✓ 回数を多くとりましょう。

1度の水分摂取量は少なくともよいので、飲む回数を  
多くとる。

下のシートを活用し、かくれ脱水になっていないかチェックしてみましょう。



各質問で該当する点数の合計を口の中に記入してください

質問① トイレが近くなるため寝る前は水分補給を控える傾向がある。  
□はい(3点)

質問② 利尿剤を内服している。  
□はい(8点)

質問③ 随時血糖値が126mg/dl以上である。  
□はい(9点)

質問④ 80歳以上である。  
□はい(3点)

質問⑤ 男性である。  
□はい(4点)

質問⑥ 体重60kg以上である。 合計  点/30点  
□はい(3点)

※合計点数が13点以上の方は70%以上の確率で  
かくれ脱水の可能性があります。

(低リスク:3~7点 中リスク:8~12点 高リスク:13~30点)

体内の水分量がコントロールできないと、  
からだの様々な症状として現れます。  
脱水に気づきにくい高齢者では、食事を  
しっかり摂り、こまめな水分補給を行うことが  
重要です。

まだまだ厳しい寒さが  
続きますので、お身体を大切に  
お過ごしください。

参考文献：いのちを守る水分補給 熱中症・脱水症はこうして防ぐ 谷口英喜

## 暦・行事予定

2月11日 建国記念日

2月17日 散髪日(入所者様)

2月23日 天皇誕生日

2月14日 バレンタインデー

2月22日 お誕生日会(入所者様)

3月3日 桃の節句

