



# 風車 (かざぐるま)



～万葉テラスだより～

令和元年 5月 第20号

さわやかな風が吹き渡る季節となりました。皆様いかがお過ごしですか。4月に万葉テラスで行ったイベントの紹介と、管理栄養士による「脱水症について」を掲載しております。ご参考にさせていただければ幸いです。

## ～イベント紹介～

### 4F 入所フロア



4月19日(金)の誕生日会を行いました。まずは誕生日者7名のご紹介、プレゼント贈呈と写真を撮影行いました。その後、『さくら さくら』の歌に合わせて体操をしました。身体がほぐれたところで東西に円を作り、段ボール箱に飾られた花の籠を4、5個用意し、職員の掛け声と共に一斉にカラーボールを投げ入れて頂く玉入れを行いました。勝敗に関係なく、3回戦行いました。途中より、少し大きめのボールも参入し、ボルテージも上がり、立ち上がって投げられる利用者様も沢山おられました。

利用者様からは、「まだまだしたい。」、「もっとしたい。もう終わり?」と惜しむ声も聞かれ、大盛況に終わりました。

### 通所リハビリテーション

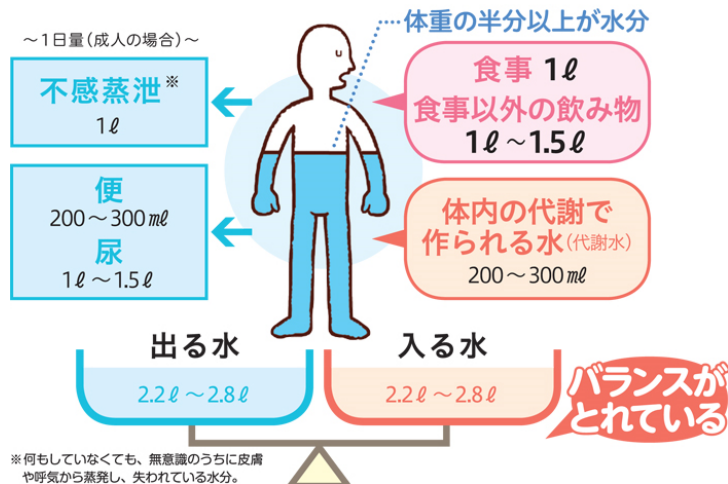
4月のイベントとして、室内パターゴルフ大会を開催しました。大きさの違う3種類のボールを、得点のついた的に向かって、本物のパターやお手製のパターで打って、合計得点を競います。的の中には大きな鈴がぶら下がっているので、ボールが入ると「チャリンチャリン」とかわいい音色を奏でます。ゴルフ経験のある男性利用者様は、やはりパターを持つ手付きや姿が違います。ほとんどの方が初めてパターを持つということで、苦戦されている方もい



らっしゃいましたが、大きなボールを上手く的に入れられ、大興奮されていました。普段は物静かな女性利用者様が、まさかの力強いボールを打たれたり、普段レクリエーションに参加出来ない男性利用者様も、キラキラした笑顔でいきいきと参加して下さったりと、皆さんの違った一面を発見することが出来ました。最後に表彰式を行いました。1位から3位までの方には賞状を授与させて頂き、入賞された方々はとても喜んで下さり、周りの皆さんも拍手でお祝いして下さいました。これからも皆さんに楽しんで頂けるイベントを考えていきたいと思っております。

# 夏だけじゃない!!脱水症

脱水は体液が減少した状態をいいます。水分だけが失われることがなく、同時に塩分(電解質)なども失っています。高齢者ではのどの渴きを感じにくくなったり、食事摂取不足、発熱、下痢、嘔吐などでも脱水になりやすく、1年を通じて注意が必要です。脱水症になると、脳梗塞や心筋梗塞などの病気を発症するリスクが高まりますので、注意が必要です。



※出る水と入る水のバランスが崩れ、出る水が多くなりすぎると脱水になります。

## 【脱水予防のポイント】

1日に摂る水分の目安は「食事(間食含む)+飲み物」で約2ℓ。最低でも約1ℓは必要。



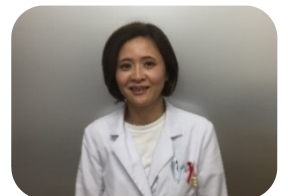
食欲がなくなり、食事からの水分が不足すると、塩分(電解質)の補給もできなくなります。こんな時は水だけを補給しても脱水を回復する事はできません。水だけでなく、塩分(電解質)の補給も忘れないようにしてください。

## 【脱水かな?と思ったら...】

経口補水液など塩分(電解質)を含んだ飲み物をゆっくりと回数を分けて飲みましょう。水やお茶、ジュースでは、十分な電解質の補給ができないのでおすすめできません。

(経口補水液とは...?)水分や塩分(電解質)を速やかに吸収・補給できるように、塩分と当分の量やバランスを調整した飲み物です。

管理栄養士 山崎 朋子



〒634-0832 奈良県橿原市五井町 247

介護老人保健施設 万葉テラス

Tel : 0744-26-2288 Fax : 0744-26-2277

入所 100床 (全床認知症専門棟) 通所リハビリテーション 40名

