

あおりは新聞



(平成20年6月1日発行)

第 21 号

発行 介護老人保健施設
国立あおやぎ苑
リハビリテーション課
住所 国立市青柳 3-5-1
電話 042-526-5100
<http://www.aoyagien.or.jp>

六月の花嫁 ジューンブライド



六月に結婚した花嫁は幸せになれるという西洋の言い伝え「ジューンブライド」。今ではすっかり耳なじみの言葉ですが、その由来をご存知でしょうか。諸説ある中で最もそれらしいのは、六月の「ジューン」という月名が、ローマ神話の女神ジュノーからきているというもの。ジュノーは結婚をつかさどり、女性の権利を守るとされているため、六月に結婚する花嫁は幸せになれるというのです。しかも、西洋の六月は雨が少なく晴天続きで、結婚式にふさわしいのだとか。

しかし、日本の六月は梅雨。「ジューンブライド」は、そのため意外と少ないときいていたのですが、この六月に大切な友人が結婚するというので、しみじみと喜びに浸っています。彼女は短大を卒業した当時、「25歳で結婚する！相手がいなかったらお見合いする!!」と宣言していたのですが、少し(?)ばかり予定をオーバーしたようです。

「ジューンブライド」。日本では敬遠されがちなのですが、やはり素敵な響きです。皆さんの周りに「ジューンブライド」はいますか？

リハビリテーション課
言語聴覚士 小向由香

特集

あおやぎチーム紹介

4階棟



後列左より 長、古谷、赤羽
前列左より 成瀬、金子、島田、小林



後列左より 山本、保谷、弥永
前列左より 菊池、清水、小野寺、藤本

皆様こんにちは。

4階棟のご利用者様の生活は、余暇時間に富士山が見える談話室でトランプや将棋をされたり、新聞を読んだり、ペン習字をされたり、スーパーのチラシのお値段をチェックされたり等、様々な活動をされています。また、天窓からの明るい陽を浴びながら廊下で歩行練習を頑張ってる方もいらっしゃいます。

その他に4階棟には、体力的に一日の大半をベッドで過ごさなくてはならないご利用者もいらっしゃいますので、その方々には時間ごとに職員がお部屋に伺い、ベットの上で安楽な体勢がとれるよう、また、お顔やお口の中の清潔が保てるようケアしています。そして、寂しさを感じないように話しかけやスキンシップを行っています。

職員は、比較的年齢の若い人たちが多く、日々ご利用者様やご家族様から多くのご指導をいただいています。

これからも楽しく元気に過ごせる4階になるよう職員一同頑張っていきますので、皆様よろしくお願ひいたします。

4階棟 主任 清水志穂



左より 鈴木、音田



左より 佐宗、細谷



左より 渡邊、相馬、金井、水野

<特集>

脱水に注意!!

ギラギラと太陽が照りつける夏がやってきます。この季節気を付けたい事の一つに脱水症があります。皆さんもよく耳にされるのではないのでしょうか。そこで、今回は脱水症についてお話したいと思います。

人間の体の中の水分は、成人では体重の約60%、高齢者は約50~55%といわれています。脱水は、体の中へ入る水と出る水のバランスが崩れ、体の中の水分量が不足すると起こります。

人間は、何もしないで寝ているだけで、肺と皮膚呼吸から20ml×(体重)kgの水分を失うのをご存知ですか？(例：体重50kgの場合 20ml×50kg=1000mlの水分が何もしないで失われています！)これに、気温が高かったり、発熱、下痢、嘔吐で水分が失われると、より沢山の水分が必要となります。特に、高齢者の方は暑さに対する感覚が低下しノドの渇きもあまり感じなくなります。そして、トイレに行くのが面倒、夜に何回もトイレに行くのが嫌だ、トイレのお世話をしてもらおうのが申し訳ないと水分を控えてしまう方が多く、脱水となる危険性が高くなります。

では、一日に必要な水分量はどれ位でしょうか？

一般的に食事から1000ml、飲み物から1000~1100mlと言われていきます。飲み込みの悪い方、食が進まない方には、トロミをつけたりシャーベットにしたり、ゼリー、プリン、ヨーグルトを利用するのも良いでしょう(食形態が心配な方は言語聴覚士にご相談下さい)。

また、脱水時は体内から水分だけでなく塩分も失われるので体の成分に近いスポーツドリンクで水分補給されると良いでしょう。

(但し、心臓や腎臓に病気のある方や糖尿病の方は予め水分量や種類を医師と相談して下さい)

それでは健康を整え、暑い夏を乗り切りましょう！

皆様にとって良い夏でありますように…!!



園芸ニュース



暖かくなり園芸を再開しました！

枝豆、ナス、メロン、きゅうりなど。収穫が楽しみです。また、今年はイチゴの台もリニューアル(もちろん手作り!)し、真っ赤なイチゴが沢山なりました。味は・・・目をつぶってしまう美味しさ&すっぱさ?!



米山サダ様

澤井ハナ様

高橋せき様

牧野孝雄様

強風のけやきの小阪波をうつ
車椅子 空をあおいで 桜見に
春の日にかごに掘出す 赤かぶら

通所リハビリの方の作品

入職者あいさつ

作業療法士 平本洋子:

リハビリの時間を楽しんでいただけるよう、内容・方法をご相談しながらやっていきたいと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。

作業療法士 植村真記:

4月よりあおやぎ苑で働かせて頂いています。人生の大先輩方と毎日をご一緒することができ光栄に思います。少しでも皆さんに近づけるよう努力していきますので、どうぞよろしくお願いいたします。

お知らせ

● 6/9~8/2 関東リハビリテーション専門学校作業療学科から実習生がきます。

よろしくお願いたします。

● 通所縁日 7/23~25に決定!! 乞うご期待!!