

まめ知識

なるべく介護を受けずに今まで通りの生活を送るには、介護予防という考えが大事になります。そこで今回は、夏の前に知っておきたい知識をお伝えします。

今回のテーマは・・・【水分摂取】 知っておきたい！大切な水分補給

体に大切な水分を摂ろう！

私たちは体の水分のほとんどを食べ物や飲み物から摂っており、主に筋肉に蓄えています。しかし、加齢と共に体の水分量も筋肉量も減っていきます。体調や気候によっても必要な水分量は変化しますが、高齢の方はその変化への対応の遅れから、急に体調を崩すことが少なくありません。意識的に水分を摂ることを習慣にしましょう。



わかっているんだけど、
「飲むとむせて苦しい」
「トイレの回数を増やしたくない」
「飲みたい時に用意できてない」
「そもそも のどが渴かない」
だから **控えてしまう**



水分が不足して
しまいます！



水分の大切な働き

- ・酸素や栄養を運び体調を整える
- ・体温を調整する
- ・老廃物を排出する
- ・口や喉の動きを滑らかにする（話す、食べるなど）



水分は少しずつこまめに摂ると効果的

一日に飲み物から摂りたい水分量の目安は、体重50kgの方で約1200mlとされています。普段使っている湯飲みやコップの容量を測り何杯分にあたるか、目安を知っておきましょう。（例：150mlのカップ×8杯＝1200ml）

水分が不足すると...

倦怠感、立ちくらみ、頭痛、ぼんやりしている
転倒 **寝たきりのリスク大!**

代謝や薬効を低下させる

体温調節ができない
発熱、脱水症

血液ドロドロ
脳梗塞や心筋梗塞の引き金に

口が渇く
食べにくい、話にくい、口臭

皮膚の弾力性が失われる
皮膚トラブル

など、日常生活にも影響を与えます。

みのりの丘 だより

第 30 号

令和5年7月14日 発行



みのりの丘のご利用者の最近の様子です。皆様、コロナ禍でも元気に過ごされています。

令和4年度事業報告

コロナ禍により行事の縮小や中止を余儀なくされましたが、感染症対策を行いつつ可能な活動を行いましたので、ご報告致します。

編集後記
今号の広報誌は、昨年度の事業報告となっております。コロナ禍でも各部署工夫を凝らして、よりよいサービスの提供に努めました。

「ご寄付のお願い」
グループホームあすなろでは、日々の生活の中で、新聞を活用しております。ご家庭に古新聞がありましたら、ぜひご寄付をお願致します。

寄贈物品・寄付
「令和5年4月～6月末日」※寄贈品の内容については省略させていただきます。誠にありがとうございます。

岡田 満子様

介護困りごと相談所
みのりの丘では福祉や介護の困りごとの相談をお受けしています。（電話（0255-74-2525）での相談も可能ですのでお気軽にご相談ください。）
令和5年度：月曜日～金曜日の平日、8月12日、9月9日、10月14日の土曜日8:30～17:30

苦情申し立て
期間中、苦情の申し立てはありませんでした。今後もサービス向上に努めてまいります。ご遠慮なくご意見をお寄せください。

★掲載している写真は、ご本人又はご家族の了承をいただいております。ご厚意に感謝申し上げます。
★インターネットブログにて、みのりの丘の日々の様子を公開しております。ぜひ、ご覧ください。



防災訓練 お楽しみ屋台 エコウォーク ボランティア活動

今号は事業報告となっています。各事業所における昨年度の活動内容は中の見開きをご覧ください。

社会福祉法人 新井頸南福祉会

◆地域密着型介護老人福祉施設 みのりの丘中郷 ◆グループホームあすなろ◆
◆小規模多機能型居宅介護事業所 ほのぼの中郷 ◆えんじゅの郷デイサービスセンター◆
〒949-2302 新潟県上越市中郷区藤沢998番地1 みのりの丘ブログ
TEL 0255-74-2525 FAX 0255-74-2533 <https://www.araikeinanfukushikai.or.jp/pages/124>





令和4年度 事業報告



心温かな介護を通じ、生きる喜びと感動あふれる地域づくりを目指します。

みのいの丘中郷 部署目標

1. 稼働目標《稼働率99.0%》の達成を目指します。
2. ユニットケアの利点を活かした利用者本位のサービスを提供します。
3. 感染症対策を含めた安全な施設環境の実現を目指します。

ユニットケアには、ゆっくりと自分らしく過ごせるという利点があります。入居者の皆さんにどんなことがしたいかご希望を伺いながら、ベランダで一緒に花の種を植えたり、美味しいデザートと一緒に作って食べて頂くなど、様々な活動を行いました。

また、感染症対策をしっかりと行いながら、敬老会や獅子舞い、豆まきなど様々な行事を行うことができました。令和5年度も引き続き感染症対策を行いながら、色々な行事を開催していく予定です。



あすなろ 部署目標

1. 認知症ケアに関する学習会を定期的に行い、お一人お一人の認知症状に沿った柔軟な対応を目指します。
2. 看護職員と情報を共有し、医療機関とのスムーズな連携を図ります。
3. 手紙などのやり取りや雑巾縫いを通してご家族や地域とのつながりを大切にします。



認知症ケアや感染症対応など様々な研修を行い、医療機関との連携がスムーズとなるよう職員の知識と技術の向上に努めました。

面会制限により会う機会が減ったことで、ご家族の心配や不安を払拭する為に始めた手紙やフォトムービー。ご家族との繋がりを意識することにより生きがいを創出するきっかけとなりました。

地域を支える一員として、中郷区図書館の利用や学校などへの雑巾作りの取り組みを行い、住み慣れた地域で、これまでと変わらない暮らしができるよう支援しました。

地域の方々のご協力を得ながら、野菜の苗植えや収穫、あすなろ花壇作り（花いっぱい活動）に取り組みました。

各ユニットの理念を目標に、入居者様にとって穏やかに過ごせる環境や居心地がいいと思える場所の提供に努めました。

ほのほの中郷 部署目標

利用者ニーズや事業所の特色を活かした柔軟かつ効率的な事業運営をすすめます。

「通い」を中心に「泊り」「訪問」を組み合わせ、利用者様のニーズに合わせたサービスの提供に努めました。

【通い】筋力の維持や、季節感を感じて頂く為に体操や季節毎の作品作りなどを行いました。

【泊り】ご家族の急な用事による追加利用や夕方からの泊り利用など柔軟に対応しました。

【訪問】地震発生後の安否確認や急に体調が悪くなった際の受診介助、薬の内服確認など、ご利用者のニーズに合わせて対応しました。

【その他】職員の知識や技術の向上を目指して、介護技術研修、認知症研修、感染症研修を行いました。研修会で学んだ事は、現場ですぐに活用することができ、ご利用者のケアの向上にも繋がりました。



「中郷かるた」作り



感染症研修



さつま芋畑の前で



介護技術研修

えんじゅの郷 部署目標

「今よりももっと！来れば来るほど元気になるデイサービス」を目指し、今できることを大切に、持っている力や笑顔を引き出せるよう「かかわり・はたらきかけ」を行い、自立支援を促進いたします。

職員の介護技術の向上や知識の構築を目的に実技研修を行いました。

利用者様が普段何気なく行っている事柄の確認と運動不足による身体機能低下を予防するため、生活動作と心身機能の維持向上を目指し、身体を動かす活動に力を入れて取り組みました。また、楽しみのある日常が送れるよう余暇活動の中に運動を取り入れて、利用者様に満足して頂けるよう活動を行いました。



感染症研修



タオルを使ったボール投げゲーム



福祉用具の活用研修