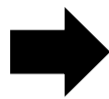


夏より危険! 冬の「かくれ脱水」に注意!!

脱水症と言えば、夏のイメージが強いですが、実は冬も脱水症が起こりやすい季節であることはご存知ですか? 冬に起こる脱水症の一步手前の状態である「かくれ脱水」は、分かりにくい症状のため、なかなか本人も周囲も気付かず、対策を取るまでに時間がかかります。冬の脱水が危険な理由とその防止策をご紹介します。

＜「かくれ脱水」チェックシート＞
●皮膚がかさつくようになった。
●口の中がねばつくようになった。
●便秘になった、あるいは以前よりひどくなった。
●以前よりも皮膚の張りがなくなった。
●足のスネに“むくみ”がでるようになった。
●めまいや立ちくらみがある
●食欲がなくなる



このような症状が出たら
「かくれ脱水」の可能性あり!!

さらに重度になると、ドロドロの血液の中で血の固まり(血栓)ができ、脳梗塞や心筋梗塞など命に関わる病気につながる恐れもあります

* 冬のかくれ脱水の原因とは?

◎冬は乾燥する季節

気候が乾燥し湿度が下がると、自覚のないままに皮膚や粘膜、呼吸などから水分が失われていきます。周りの湿度が30%を切ると、体内から水分が蒸発しやすくなります。

◎夏と比べて水分補給をしない傾向にある

冬は汗をかきにくいので、水分補給しないと脱水症・熱中症になってしまうという警戒感が下がりがちです。しかし、汗の代わりに目に見えない“乾燥”として常に体の水分は奪われています。夏と同じくらいに水分補給に気を配らないと、冬であっても脱水症を起こしてしまうのです。

※高齢者は特に注意! 高齢者に「かくれ脱水」が多い理由3つ!!

- ①体内の水分量の低下(体の中で最も多くの体液を含む筋肉量が少ないため、もともと体内の水分が少ない)
- ②食事量の少なさ(年を重ねると食が細くなるため、食べ物からの水分摂取量が自然と減少してしまう)
- ③水分補給をしないようにしている(冬はただでさえトイレが近くなるため水分補給を控えてしまう)

* 「かくれ脱水」の予防法

★部屋の乾燥を防ぐ(湿度 50~60%を保つ)
＜予防法＞
① 加湿器を設置する
② 観葉植物を置いて水をやる
③ 室内に濡れタオルや洗濯物を干す
④ 暖房を28度以下に設定する

★飲み物や食べ物で水分補給(喉が渴いたと感じる前に)
＜予防法＞
① 3度の食事やおやつ時に水分補給
② 起床時、就寝時、トイレに起きた時などにも水分補給
③ 水分や電解質が豊富な緑黄色野菜や季節の果物を積極的に摂取

* 夏の脱水症より気づきにくいからこそ注意しましょう!!

冬の「かくれ脱水」いかがでしたか? 静かに忍び寄るこの脱水を見逃すことは、さまざまな体調不良、さらには命に関わる事態に繋がる可能性があります。<「かくれ脱水」チェックシート>で、自分の体調に思い当たることがある方はぜひ、「かくれ脱水」対策を取り組んでみて下さい。

引用資料: <http://sakanano.com/column/senior/post2115.html>
<https://health-to-you.jp/dehydration/kakuredassuiyobou7854/>
大塚製薬工場<「かくれ脱水」チェックシート>

栄養科 長井 友香

事務長のご挨拶

平成28年12月から所沢ロイヤルの丘に転勤となり事務責任者として勤務しております釣巻正司と申します。

以前はグループ施設の所沢ロイヤル病院などで勤務をしておりました。今までは医療機関での勤務が中心で、介護老人保健施設での勤務は初めてとなります。

所沢ロイヤルの丘の理念であります「ご利用者様の人権・尊厳を守る」「家庭的で温かみのある看護・介護」「ご利用者様の生活機能の維持・向上」に沿って、地域の皆様からご信頼をいただき、安心して施設をご利用いただけるよう日々緊張感をもって業務にあたりたいと思います。また、職員が生き生きと働ける職場づくりに心がけ、質の高い看護・介護が提供できるよう努めて参りたいと思います。

どうぞ、よろしくお願いいたします。



事務長 釣巻正司

職員紹介

10月からデイケアで勤務しております石田栄子と申します。板橋で生まれ所沢に移り住み早45年地元で働ける事をとてもうれしく思います。

まだまだ仕事も覚える事ばかりですが、先輩方にご指導頂きながら一日も早く即戦力になれる様に頑張りたいと思います。ご利用者様に寄り添い、少しでも暖かい気持ちになって頂ける様努力して参りますのでよろしくお願いいたします。

デイケア介護職員 石田 栄子



11月1日より、3階ケアワーカーとして働く事になりました田村 麻帆です。利用者様の笑顔を引き出すような介護をしていきたいと思っております。まだまだ分からない事だらけですが、どうぞ宜しくお願い致します。

3階介護職員 田村 麻帆



2階 クリスマス会

昨年(12月24日)のクリスマスに背の高いサンタさんがやってきて、真心を大きな靴下にたくさん詰め込んで皆様にプレゼントしてくれました。皆様とジングルベルの歌を唄ったり、童心に帰られたようにとても楽しそうにされていました。

2017年も
どうぞ宜しくお願い致します。

2階職員一同より



6階 謹賀新年

明けましておめでとうございます。
「6階さくら神社」には多くの利用者様が参拝されていました。

お賽銭箱には、1円や5円などが投げ込まれていました。ご利益があると良いですね！
本年が利用者の皆様にとって良い1年になりますよう、職員一同お祈り申し上げます。



6階 介護職員 有澤 千鶴

3階 行事

3階ではクリスマス会を開きました。クリスマスの由来のお話から始まり、クリスマスにちなんだ歌を5曲程度、皆様と唄い、サンタのサンタク(三択)クイズをし、最後にメリークリスマスと大きな声で楽しく会が終わりました。

おやつ(お茶)の時間には、容器に入ったまま、プリンやゼリーを提供しました。

自分たちで容器からお皿に移すまで楽しんでいただき、「難しいね」「押すだけなんだね」ととても楽しまれておりました。

普段あまり召し上がらない方も美味しいと笑顔でペロッと食べておりました。



3階介護職員 田中 絵津子

デイケア ご利用者様作品作り

平成28年12月の作品作りで「丸絵とり」と「酉の置物」を作りました。

「丸絵とり」は、赤、黄、橙、黒のお花紙を丸めて沢山の玉を作り黄と橙と黒の玉でヒヨコを作ります。赤と橙と黒の玉で酉のトサカ、目、口ばし、肉垂(にくだれ)を作り、ヒヨコを酉の輪郭に並べて酉が出来上がります。

「酉の置物」はソフトクレイ(軽い紙粘土)を丸めて酉とヒヨコを作り、目玉はビーズをはめ込みました。トサカ、口ばし、羽、肉垂はフェルトで作りました。ダンボールに千代紙を貼り、縁は模様付きのマスキングテープを巻いた台座に二羽を並べて出来あがりです。完成した丸絵鳥、酉の置物を見てご利用者様からは、沢山の玉を作るのは大変だった、でも良く出来たねとの声が聞かれました。



デイケア介護職員 小林 成夫

4階 初詣

あけましておめでとうございます。お正月は今年も4階しらかば大社に参拝をいたしました。

皆様、健康祈願や安全祈願をされていました。参拝した後は、お楽しみのおみくじです。

「大吉だあ〜」などと言って楽しまれていました。写真撮影はみなさんとてもいい笑顔で写っています。



4階介護職員 杏沢 武久

5階 初詣

H29年度元旦に5階神社に神主様が来ました。

皆様、願い事が叶うと良いですね。本年度も笑い多き楽しい年でありますように。お賽銭箱には、小銭やお札やら沢山ありました。利用者の方には内緒で願い事唱えて下さいと、お願いしたのに耳にはっきりと聞こえてしまいました。本当に申し訳ありません。内緒にしておきますね。叶った時には、その時に、きちんと報告させていただきます。



5階介護職員 中川 直美

トピック お店紹介

めっきり朝、晩、寒くなりましたが、今回は心身共に温まる癒しのお店を紹介したいと思います。

カフェ 枇杏[びあん]

築180年の古民家をカフェに改装した建物になります。ほっころのんびりとした時には是非お勧めです

所在地 埼玉県比企郡ときがわ町番匠 640-1番地
営業時間 火曜日 11時から18時
水曜日から日曜日 11時から22時
定休日 毎週月曜日 第1、3火曜日
駐車場 8台 電話 0493-65-3893



5階介護職員 中川 直美