

2022

3月

春庵だより

わたしたちの理念
『養之如春陽』
(之を養うや春陽の如し)

ありあけユニット 1月、2月、3月誕生会

2月2日、ありあけユニットでは1月から3月生まれの4名様をお祝いしました。



ばんせんユニット 1月、2月、3月誕生会



ばんせんユニットにて、1月、2月、3月の合同誕生会を行いました。利用者様が、「昔得意だった料理を皆に食べさせたい」との事で、散らし寿司と白和えを、調理から盛り付けまで行って下さいました。また、栄養課手作りのデコレーションプリンと職員手作りのくす玉でお祝いし、とても楽しい手作りの誕生会になりました。



高齢者の脱水症状に要注意！

○脱水症とは…？

体の機能を保持するために必要な体液は、**人間の身体の約6割（高齢者は、約5割）**を占めているとされています。

体液は、血液・リンパ液・消化液等から構成されています。体液は、体外に出ていく水分量・塩分量と体内に補給する水分量・塩分量が同じくらいの時に、丁度良いバランスが保っています。しかし、**発熱や下痢等の体調不良で、水分が失われたりすることでバランスが崩れます。その様な状態が脱水症です。**

○高齢者が脱水症に陥りやすい理由

1. 体内の水分量の減少

加齢に伴い、食欲の減退や食べ物を飲み込む嚥下機能障害が生じる事で、水分の摂取量が減っていきます。また、筋力の低下により、体液を多く蓄積する筋肉の量が落ちることも体内の水分量が減ってしまう原因です。

2. 内臓の働きの低下

加齢とともに低下する内臓の働き、特に体内の水分量をコントロールする腎臓の活動機能の低下により、塩分濃度を適正に調節できなくなり、脱水症のリスクが大きくなります。

3. 喉の渇きに気付きにくい

高齢者は感覚機能が低下している為、喉が渇いている事にも気付かないこともあります。認知症を発症されている方は、飲み物という概念そのものを忘れてしまいます。

4. 病気や排泄障害がある

糖尿病や高血圧の方は、服用される薬の利尿作用で脱水症の一因になります。

◎脱水症の予防法

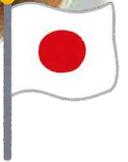
- ①周囲の人が必要な水分量のチェックをする。
- ②部屋の湿度・温度の調整（濡れタオルを干す等）
- ③定期的に水分補給・フルーツやゼリー等での水分補給

☆脱水症を防ぐには周囲のサポートが必要不可欠です。



2月11日 建国記念の日

- ・あさりご飯
- ・茶碗蒸し
- ・刺身（サーモン、ひらす）
- ・ごぼうの土佐煮
- ・ブロッコリーの白酢かけ



2月23日 天皇誕生日

- ・赤飯
- ・茶碗蒸し
- ・刺身（かじき、ぶり）
- ・白菜煮浸し
- ・春菊の白和え



2月14日 バレンタインデー

- ・シシリアンライス（ちらし寿司風）
- ・コンソメスープ
- ・ひじき炒め煮
- ・ぶどうジュース



おやつ

- ・4種の生チョコ（ココア、きなこ、抹茶、いちご）

