



紙ふうせん 便り

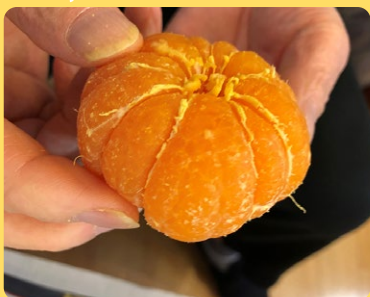


2024年
第150号
3月

矢崎総業(株)経営企画室ヤザキケアセンター紙ふうせん 2024/3/1 発行

グループホーム

みかん皮むき名人



肌触りがいいんです。



お誕生日会 マグロが 食べたい編



お誕生日
おめでとう
ございます！



101歳のお誕生日会



* 婦人会 *



甘いもの
大好き
なんです～

居宅介護支援

暖かくなりました～脱水症状を起こさないために～



高齢の方が脱水を起こしやすい主な理由には 次のようなことがあります

- ①体液量の減少：加齢による細胞数の減少により、細胞内液が減少する
- ②腎機能の低下：水分の相対的排出量が多くなる
- ③口渇を感じにくいので、適切な水分補給ができない
- ④筋肉量が減少し脂肪が増加する。脂肪は水分を貯蔵しにくい
- ⑤水分摂取量の低下：摂食・嚥下障害、食欲低下、頻尿や失禁を恐れて水分摂取を控える
- ⑥利尿剤の使用

【知っておきたい水の知識】

- ①命を支える最低限の水
寝ている時も呼吸のため水分を失っている（不感蒸泄）。
体重 50kg の人で 1000ml/日。この量を下回ると脱水状態になる。
- ②食事からとれる水分
一般的な一汁三菜の食事を 3 回とると、約 800 ～ 1000ml の水分がとれる。
- ③望ましい水分摂取量
②の食事から 1000ml、食事以外の水分で 1000ml、合計 2000ml/日以上が望ましい。
- ④脱水性せん妄（意識障害）
高齢者は脱水を起こしやすい。脱水による死亡者の半数以上は高齢者。
- ⑤塩分摂取
食事摂取量が少ない状態が続くと塩分の欠乏が起こる。飲み物からの過剰な水分補給に頼らず、3 回の食事摂取を基本にして適正な水分補給に努める。

コミュニティサロン

ルール説明



からたち・ツバキチーム

かかとを
上げてー



脳活性プログラム 『歌合せ』



私に
負けて
くださいね！



脳活性プログラム



スイセンチーム



「山口百恵ちゃん」が
好きなのよ～



優勝！
「ロウバイチーム」！！



ロウバイチーム



お気軽にご相談ください
ヤザキケアセンター 紙ふうせん
Tel 055-965-0633



矢崎にお勤めの方に関係なく
ご利用になれます。
見学も随時受け付けております。



機能訓練デイサービス

倒せー！！



節分



うわっ！
やられた、...



シナプソロジーインストラクターによる

みれ～の脳活



防災訓練



デイサービス

誕生日おめでとうございます



豆まき



3月カレンダー創作
《おひなさま》



3月



懐かしい友人と
交流会



玉入れ盛り
上がりました！



郷土料理『和歌山県』



メニュー

- ・しらす丼
- ・カレーの竜田揚げ
- ・高野豆腐の煮物
- ・かきたま汁
- ・マスクメロン



木目込みにも熱心に取り組まれています。

3月の行事予定

7日・11日・21日・25日 YYY 体操ボランティアJOT

13日 郷土料理『宮崎県』

25日～29日 強化週間『腸内環境』

※本新聞で掲載している個人写真につきましては許可の下掲載しております。