寿荘だより

令和4年4月1日発行
第 36 号

編集・発行　指定管理受託法人　社会福祉法人　八起社
養護老人ホーム名古屋市寿荘
〒468-0051　名古屋市天白区植田２丁目２０１番地　TEL（052）802-3991　FAX（052）806-3356

☆☆４月からの各階チーフご挨拶☆☆

１階　チーフ支援員

４月から新しいメンバーで皆さんが楽しく過ごせるよう、頑張りますので、よろしくお願いします。

２階　チーフ支援員

寿荘２年目でまだまだわからないことばかりですので、色々と教えてください。宜しくお願い致します。

３階　チーフ支援員

３階に行くのは６年ぶりです。
新たなメンバーで頑張りますので、宜しくお願いします。

☆☆新しい職員の紹介☆☆

２階　支援員

わからないことばかりで、何をしたらいいとかが全然わからないですが、頑張っていきますので、どうぞよろしくお願いします！

～お世話になりました～

前２階担当支援員

寿荘での９年間はあっという間でした。数多くの方から様々な事を学ばせていただき、エピソードや思い出話がたくさんあります。お別れするのはとても寂しいのですが春です。寒さもあと一息です。春とともに皆様の上にも幸せが訪れますよう、お祈り申し上げます。今までありがとうございました。

行事報告（１月～３月）

🏆優勝トロフィ授与🏆

輪投げ大会（１月 13 日）

換気、消毒、マスク着用など感染症対策を採り、開催致しました。楽しく元気に投げておられる姿が印象に残りました。身体を動かす機会に乏しいなか、調子を戻していただくには良い機会になっただろうかと思います。

🎎 ちらし寿司 🎎

桃の節句を迎え、おひな様を玄関に飾り、桃の花や紅白幕の装飾を施して、春の訪れを感じていただきました。「ええなぁ。」「きれいだなぁ。」とのお声を頂戴し、楽しんでおられる様子が印象的でした。昼食には春らしい彩りの山菜添えちらし寿司を提供しました。

植田が丘こども園園児様より年賀状をいただきました。医務室横ラウンジにて展示しました。まごころの込められた可愛いらしい作品ばかりで、「今度はいつ来てくださるの？」「会いたいなぁ。」との声が聞こえてきました。🌻

植田中学校生徒様より寒中見舞い絵手紙をいただきました。１階、２階、３階支援室近くに展示しておりました。大人顔負けのテクニカルな作品やユニークな力作があり、感心されておられる姿が印象に残りました。今年は顔を合わせた交流ができますように。📝

医務室より　☆季節の変わり目に要注意☆

季節の変わり目は体調を崩す高齢者が増える傾向にあります。
体調管理の注意点をご紹介します。

☆ 体調を崩す理由：自律神経のバランスの崩れ ☆

自律神経とは交感神経と副交感神経で成り立ち、全身の機能を管理しています。寒暖差の激しい季節の変わり目はバランスを崩しやすく、その影響は全身のどこにでも起こる可能性があります。

☆☆ 高齢者に起こりやすい症状 ☆☆

- ●食欲不振
- ●便秘、下痢など消化器官への影響
- ●不眠、うつ、無気力など精神面への影響
- ●耳鳴りやめまいといった三半規管系への影響
- ●微熱や倦怠感
- ●体温が異常に低くなる低体温証
- ●熱中症にかかりやすくなる
- ●感染症にかかりやすくなる

☆☆ 体調不良に気づいたら ☆☆

高齢者の場合、休息だけでは回復しなかったり、症状がひどく出る場合があります。
安易に考えず、慎重に経過観察しましょう。

☆☆☆ 特に気をつけたいこと⇒食欲不振 ☆☆☆

- ●食欲不振から脱水を起こしやすい。
- ●なんかいつもと違う。その気づきを大切に。
- ●欲しいもの、食べやすいもの、何でも良いので口にいれましょう。

早い段階で普段との違いや変化に気づくことが大切です。気づけば早く対応できて、リスクを最小限に抑えることができます。また、体調の悪いときは安静にすることを優先し、休息をとりましょう。

栄養士より　カルシウムを摂取しましょう！

冬も終わり、桜の開花が春を感じさせてくれますね。暖かくなり、散歩が気持ちよくなってきましたが、転倒による怪我には注意が必要です。特に骨折すると、寝たきりになってしまうリスクが高まります。骨折リスクを減らすには、カルシウムをしっかり摂ることがとても大切です。

最近の研究結果では、高齢者介護施設の居住者に乳製品を主体としたカルシウムとたんぱく質の摂取量を増やすと、あらゆる骨折リスクが３３％低下、股関節骨折リスクが４６％低下、転倒リスクが１１％低下したと発表されています。

寿荘では毎日、ラジオ体操の後、牛乳・ヨーグルトの提供を行っております。利用されていない入所者の皆さんは骨折予防のため、これを機会に体操後、食堂まで是非、お越しください。