

# 神子の園だより

🍀 神子の園

H30.3.10

No.5 1

(医)学修会

発行責任者

伊藤 昭敏

<http://www.mikosono.or.jp>

## 🎉 新年会

1月24日、3階フロアで新年会を行いました。職員が楽器を演奏して利用者様が歌を歌ったり、職員による歌謡ショーや二人羽織、落語などの演目を行いました。

看護師や介護士が1か月前から練習して張り切って出し物を演じました。利用者様も、いつもとは違う舞台衣装で着飾った職員を見て驚いていました。二人羽織や落語で笑っていただき、歌を一緒に歌ったり拍手をして、大変盛り上がりました。

今後も、利用者の皆様に喜んでいただくために、みんなが楽しめる企画を行ってきたいと思います。



## 🍡 節分あごろく

デイケアでは1月29日から2月9日までを節分週間として、『節分あごろく』を行いました。チームに分かれて豆に見立てた玉で鬼の的に当て、獲得した得点分、駒を進めていくゲームです。回数を重ねるごとに的の当て方が上手になり、出たマスの「犬の真似をしてください」や「小さい頃のあだ名を教えてください」などのお題に皆さん笑顔で答えて下さっていました。

また、2日と6日には職員が鬼に仮装し、豆に見立てた玉をカ一杯投げて楽しみました。

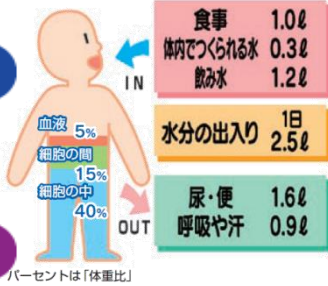
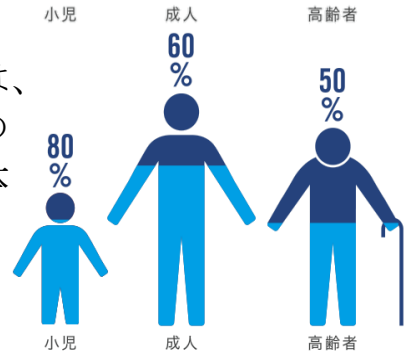
26日からは、雛祭りにちなんで、扇を当てるゲームを行なっています。季節に合わせたレクリエーションで利用者様に楽しんでいただいています。



# 水分足りてますか？

## 認知症と水分の関係

昨年聖隷クリストファー大学にて自立支援介護の理論と実践という講座に職員が参加し、その中で水分と認知症の関係についての話を聴いてきました。体内の水分不足は、認知症と非常にかかわりが深いそうです、人間の体の大半は水分でできている。子供の水分量が体重の約80%なのに対し、成人では約60%、高齢者は約50%と、次第に減少していく。血液はもちろん、体の細胞全てに水分は含まれています。



中でも、体内で水分を最も蓄えているのは筋肉です。筋肉の75%は水分なので、筋肉量が少ない高齢者は水分不足に陥りやすい。さらに、感覚の鈍化により、喉が渴いてもそれを感じにくくなることで生じる摂取量の減少で、体内の水分の1%~2%でも水分が欠乏してしまうと、意識がぼんやりしてきて、意識障害に陥ります。体重50kgの人なら、1%~2%は250ml~500mlペットボトル約一本分です。体から水分が1%減ってしまうと、体全体の細胞を正常に機能させることができなくなるため、意識が朦朧とし覚醒状態が悪くなります、熱中症になったような意識障害が起こる可能性があります。体内の水分は、尿、汗、排便などで、生きていけば毎日必ず体から出ていってしまいます。出ていった分を補わなければ、欠乏状態になってしまいます。一日の水分の必要摂取量は

1500mlと言われていますが高齢者は600ml~800ml程度しか摂取できていないと言われていています。十分に水分を補給して脱水を予防することにより、覚醒状態が良くなり周囲の状況をしっかり把握できるようになり、認知症の症状が改善される可能性があるそうです。



当施設でもこの講座を参考に一日の水分摂取1500mlを目標にして身体機能の改善、認知症の症状改善を目指していきます。（\*心不全等により水分摂取制限のない利用者様に限る）

寒い時期でも脱水の可能性は十分にありますので、こまめな水分補給をしましょう。

## 行事予定



- 3月 雛祭り  
いちご狩り
- 4月 春の遠足
- 5月 新茶の会  
みこまつり

## おしらせ

毎年8月頃に行っています納涼祭を本年は『みこまつり』と題して下記の期日に行います。詳細は4月に送付する通知をご覧ください。

開催日 5月27日(日)