

優ったりサービス

# ほのぼの便り

平成27年8月号

優ったりせせらぎデイサービス  
TEL 03-5790-0883  
FAX 03-5790-0889  
住所 渋谷区西原1-40-10

ホームページアドレス

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



随時情報発信中!

## 【ナース便り】

### 夏場に多い脳梗塞予防は 上手な水分補給で!

夏場の脳梗塞の主な原因は脱水症状です。夏は汗をかくため、気付かないうちに体内の水分が不足がちになり、血液の流れが悪化し、血管が詰まりやすくなるのです。予防には水分補給が大切ですが上手な水分補給を知っておきましょう。

- ① 汗をかいていなくても 早め早め、こまめに水分補給をすることです。  
汗をたくさんかく時は、普通の水より 塩分を多く含んだスポーツドリンクが適しています。  
夏場の熱中症対策に効果的です。
- ② エアコンの効いた室内は、乾燥して、汗をかかなくても身体の水分は奪われています。  
高齢になるほど 口の渇きに気付にくくなるので、定期的にお茶などを呑み水分の補給をしましょう。  
トイレに行った時の尿の色が濃くなっていたら、水分不足のサインです。
- ③ 夏の脳梗塞は、睡眠中から起床後の時間帯にかけての発症リスクが高いのです。  
私達は平均すると眠っている間にコップ1杯(200cc)程度の汗をかきます。  
予防のために、寝る前や起床時に水を1杯飲むようにしましょう。  
睡眠中のトイレの回数が気になり水分を摂らなくなることはかえって危険です。  
枕元に 水や湯冷ましを置いて トイレに立った後など少しでも飲むようにすると睡眠中に汗で失った水分補給になります。



## ～おしゃべりもリハビリ～

ほのぼのクラブのご利用者様は、皆さんおしゃべりが大好きです。お話しのおかげを職員が作ると、後は皆さんにおまかせでも大丈夫な程です。そのおしゃべりの中には、いろいろな機能が動いていると思われます。まず、①脳の動きを活性化 ②発語によっての口腔機能運動 ③精神安定機能の維持 ④コミュニケーションの充実 などたくさんのリハビリ効果があると考えています。内容は様々でも、何かを話したい!何かを伝えたい!何かを教えたい!の気持ちが大切なのではないでしょうか。これからも、おしゃべりは楽しい!と思える環境が作れるよう努めていきます! おひとりおひとりのおしゃべりと向き合いながら笑顔あふれるお部屋作りを心掛けていきます。

## 職員紹介

遠藤 壽之職員  
奉優会のひがしデイサービスより異動してきました。皆さんに早く覚えて頂けるようがんばります! よろしくお祈りします。



宇佐美 祐介職員  
7月までリハビリクラブに所属していました。8月よりほのぼのクラブでがんばります! よろしくお祈りします。



《編集後記》暑さも本番になってきました!  
先日、暑さも吹き飛ばせと納涼祭を開催致しました。細やかな納涼祭でしたが、皆さん輪になって踊ったり、手拍子したり、食べたりと笑顔がたくさん見られました。職員の和太鼓も好評でしたよ。このまま一緒に暑い夏を乗り切りましたよ!  
坂本 美紀



# 優くりていさーびすせせらぎ ～ほのほのプログラム～

## 納涼祭特集♪



職員手作りの魚釣りゲーム！白熱しているご様子です。獲った後にはジュースで乾杯！



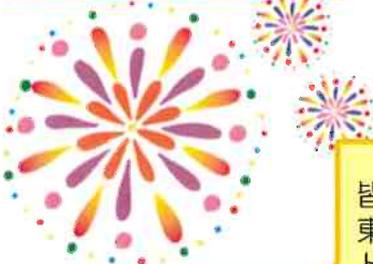
ガールスカウトのボランティアの皆さんより、わたあめの模擬店を出して頂きました！皆さん大喜びでしたよ！



職員と一緒に、炭坑節♪掘って～掘って～また掘って～♪職員も楽しんでましたよ。



こちらも魚釣りゲームで釣れた瞬間です。職員と目を合わせて、ご満悦の笑顔のパチリ！



皆さんで、円を描いて♪東京音頭～ヨイヨイ～♪ドライバー職員のバチにも力が入ります！



「宴もたけなわとなり、皆さんお楽しみ頂きましたでしょうか！」



普段は皆さんをお迎えにあがるドライバーですが、この日はバチを片手に大太鼓をお披露目してくれました。

夏と言えばスイカ割り！ほのほの代表でご利用者様にも協力を頂きました。周りの皆様からの「前！右！左！もう少し！」の声に集中されていました。



模擬店の職員も仕事を忘れて楽しんでいました！浴衣姿も様になっていました！（ひとりおさるさんいますけど・・・笑）



### ♪今月のおすすめ せせらぎのお昼ご飯♪



献立表  
夏野菜カレー  
スープ  
わかめサラダ  
漬物  
プリン