

# きんせん



編集・発行



医療法人社団 あんず会  
本田クリニック

広報誌きんせん 第58号  
平成29年7月発行

向暑の候 太陽がまぶしい季節となりました。水分補給や暑さ対策を  
心がけ体調を崩さず過ごしましょう。  
グループホームの入居者様の笑顔をお届けします。



フェイスブックを公開しています

金泉の活動内容をご覧ください

URL:<https://www.facebook.com/anzukai/>



ホームページリニューアルしました

施設の紹介や過去の広報誌もご覧頂けます

URL:<http://anzukai.com/>

あんず会金泉



# グループホーム金泉

ぐるーぷほーむきんせん

ひまわりをたくさん植えました。  
水やりを毎日かかさず行っています。



## 夕食風景

グループホームでは18時～皆様一緒にホールで食べます。



# 夏に向けて、水分補給と熱中症について

## 熱中症とは？

室温や気温が高い中で、体内の水分や塩分（ナトリウム）などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体のだるさ、ひどいときにはけいれんや意識の異常など、様々な障害をおこす症状のことです。

家の中でじっとしていても室温や湿度が高いために、体から熱が逃げにくく熱中症になる場合があるので、注意が必要です。

消防庁の、夏期（6月～9月）における熱中症による救急搬送の全国調査によると、年代別では高齢者は4割を占めており、また、乳幼児と少年を合わせると1割以上となっています。



## 熱中症にならない為の水分補給の方法

熱中症になった際も、未然に防ぐ際にも飲めるようなら水分を少しずつ摂取し、頻回にとるようにしましょう、具体的に熱中症を未然に防ぐ水分補給には以下の方法があります。

## 熱中症に効果のある飲み物

一番手軽なのはスポーツドリンクです。スポーツドリンクにはナトリウムやカリウムとともに、糖質が含まれ糖質にはミネラルの吸収を助ける効果があります。

運動しない時の、摂り過ぎは糖尿病の危険がある為、500ミリリットルを1リットルまで薄め、塩を2～3グラム加えることで丁度いいバランスでミネラルの吸収が出来ます。

そして熱中症の際常備しておきたいのが**経口補水液**です。これは、食塩とブドウ糖を水に溶かしたもので、脱水症状の治療に使われ、薬局やドラッグストアで手軽に手に入ります。出来るなら非常用にストックしておくともよいでしょう。

他に注意しておく点として、あまり冷えたものでないこと、冷たすぎると内臓に負担がかかり吸収されにくくなるため常温か10度以上のものが好ましいようです。

## 手軽なスポーツドリンクの作り方

1リットルの水に対して塩小さじ半分、砂糖大さじ4杯程度を入れよくかき混ぜる。



## 熱中症を防ぐ習慣作り

飲みたくなったら飲むというよりも、身体のことを考えてしっかりと決まったときに水分を摂取するのは大切なことです。

基本的にごまめにお水を飲むことが大事ですが、特に朝起床したときに、すぐはコップ一杯のお水を飲むことから一日を始めるようにするのは良いことです。

さらに就寝前にもお水を飲むことが勧められています。

就寝前に水分を摂るのを嫌がる人も多いと思いますが、寝ている時に人間の身体はかなりの水分量を放出してしまうので、できるだけ就寝前にコップ一杯ほどのお水を摂るようにしましょう。

またよく言われることですが、のどが渇く前に飲むということも心掛けることも大切です。

# デイサービスセンター金泉

でいさーびすせんたー きんせん

デイサービスでは、毎週様々な身体の機能の向上を目的としたレクリエーションを提供しています。

ゲームの名前も興味を持って頂ける様に工夫しています。



手ぬぐいかかるかな



ストローでプーッとね!



明日、天気にな〜れ!



神経衰弱

六月の手芸は、ひまわりのコースター作りです。  
夏の訪れを感じながらの作品作りに、お喋りも弾みます♡



デイサービスでは、施設見学を随時受けつけております。  
お気軽にお問い合わせください。昔ながらの造り酒屋の懐かしい空間でゆったりと過ごしてみませんか？

## 生活リハビリ



日常生活の動きを通して自分で出来る事を増やしていく事を目標に頑張っています。

(洗濯物たたみ、ゴミ袋作り、おやつ作り、手芸など)

## 畑作業

季節によって色々な野菜を栽培しています。  
出来た野菜は昼食の味噌汁の具材などに使用しています。



## 歩行について

年齢を重ねると昔のようにできなくなってくることもあり、「歩く」こともその一つです。以前のように早く歩いたり、長く歩いたりすることが難しくなってきます。自力での歩行が難しくなり、杖や歩行器を使うようになることもあります。



## 歩くメリット

### 健康でいること

歩行などの有酸素運動が、健康にいいことはよく知られています。たとえゆっくりでも、杖や歩行器に頼ってでも歩く事で、足腰の筋力やバランス能力を高め転倒の防止や寝たきり予防につながります。

### 認知症予防

無理をせずゆっくりと歩くことでも、脳の血流がよくなり、認知機能の低下を防げるといわれています。

### うつ病予防

散歩などリズムカルな運動が、うつ病予防のためにいいと言われていきます。また、散歩をすることで気分が解放され、思考の孤立化を防ぐ効果もあります。

## 福祉用具

### 杖



杖が3本目の足になることで、歩行が安定します。足を揃えているときより、開いて立っているときの方が安定感が増し、杖をつくことでさらに面積が広がるため、より高い安定感を得られます。

### シルバーカー（押し車）

シルバーカーは、歩行は問題ないが足腰が弱く、膝や腰に疲れや痛みを生じやすい高齢者の歩行を助ける押し車のことです。特徴として疲れたときに休憩するための座面、そして買い物カゴの代わりにともなる底部分の収納があります。

## 歩行器

歩行器とは、一本杖では安定して歩けない人や長距離を歩くことが困難な人などが使用する福祉用具です。歩行器に体重の一部を預けるので、足への負担が軽減でき、身体の姿勢を保ちます。歩行器にも多くの種類があります。そのために、選択を誤ると転倒などの事故につながる可能性があるため、ケアマネージャー等の専門家にご相談ください。



福祉用具のレンタルなどありましたらお気軽にお問い合わせください。すぐに対応させていただきます。日曜日も営業しています。

## 社内研修「高齢者疑似体験」



5月26日(金) デイサービスセンター金泉で高齢者疑似体験を行いました。手首や足くびに重り、肘や膝にサポーターで固定し、見えにくいゴーグルを装着し動きにくい状態で杖歩行や豆を掴んだりしました。白内障のゴーグルを装着して、白い皿の豆を掴んだり、段差の昇降や書類を記入するのは見えないため、上手く書けなかったり、段差昇降は少し怖かったです。その後グループワークを行い、意見交換を行いました。体験しなければ分からないこともあり貴重な体験でした。地域の方へも研修を開放していますので、一緒に勉強してみませんか。お待ちしております。

## じゃが芋ケーキ

新じゃがの時期ですね。  
簡単で美味しいので是非皆さんも  
作ってみて下さい!!

### 材料

- ・じゃが芋・・・250g
- ・砂糖・・・70g
- ・バター・・・30g
- ・卵・・・2個
- ・生クリーム・・・150cc
- ・牛乳・・・50cc
- ・レモン汁・・・15cc
- ・小麦粉・・・大さじ3

### 作り方

- 1.じゃが芋は茹でてつぶしておく。
- 2.すべての材料をミキサーにかけ、型に流し込む。
- 3.180℃に余熱したオーブンで30分～35分焼く。



# デイサービスセンター金泉 一般無料開放について



デイサービスセンター金泉では、デイサービス利用者だけでなく、地域の皆様に「みんなのお茶の間」として利用して頂きたいとの思いで施設を一般無料開放させていただいております。

自慢の露天風呂や、通信カラオケ・ウォーターベット等でくつろぎの時間を金泉で作っていただけたら幸いです。  
飲食物の持ち込みも可能です。（ゴミは持ち帰りをお願いしています）  
また、町内会の集会など、場所のみでもご利用になれます。

【利用日：日曜日 9:00～18:00 平日は要相談】

申込は金泉まで  
TEL 0846-46-1080

\*ご利用日が重なる場合、お断りをする場合がありますのでご了承ください。



## 編集後記

紫陽花がきれいだな～という梅雨を過ぎると、次はひまわりが元気に咲く暑～い夏がやってきますね！

今年の夏は一段と暑くなると予報では言われていますので、熱中症には十分気を付けて下さいね（^-^）喉が渴いていなくても、こまめな水分補給を心がけましょう！！

## エコキャップ運動

皆様のご協力のおかげで  
平成29年 6月 12日現在  
307,249個集まっています。

引き続きよろしくお願ひいたします！



## 医療法人社団あんず会 本田クリニック

〒739-2102 東広島市高屋町杵原1292-1  
TEL082-434-8811 FAX082-434-8812

グループホーム金泉  
デイサービスセンター金泉  
金泉居宅介護支援事業所

〒739-2402 東広島市安芸津町三津4333-1  
TEL 0846-46-1080

デイサービスセンター金泉高屋  
本田クリニック居宅介護支援事業所

〒739-2102 東広島市高屋町杵原1263-1  
TEL 082-491-1071

ここで掲載されている写真の使用については、本人様又は家族様の同意を得て掲載しています。