



ライブクロス通信 7月号



ご挨拶

涼しげな風鈴の音が聞こえる季節となりましたが、ご家族の皆様はお元気にお過ごしでしょうか。

気温が少しずつ高くなってきており、そろそろ熱中症・脱水症に注意が必要な時期になりました。

脱水症は、ご高齢者によく起こる疾病の一つとしてもあげられています。特に夏の水分蒸泄量は冬の2.5倍との報告もあり、夏は体内水分量の減少の危険性が高くなります。

私たちのからだの半分以上は水分でできています。水分は筋肉で蓄えています。ご高齢者は筋肉の量が減ってしまい、十分な水分を蓄える事ができません。また、人間は何もしていなくても、呼吸や皮膚から1日に1,000mlの水分を失っています（これを不感蒸泄といいます）。そのため、水分補給が必要となります。

1日に必要な水分量の80%は食事の含有水分と言われていますが、食事以外の飲食物から水分補給量として、1,000~1,200mlを目安に数回に分けて少量ずつ取る事が大切です。65歳以上のご高齢者の必要量は、25ml/kg/日と言われています。

ご高齢者は脱水時の自覚症状が現れにくく、のどの渇きを感じにくいので、こまめな水分補給が大切です。嚥下機能の低下した方の場合は、ストローを使用すると飲みやすいです。

健康管理室の看護師だけでなく、スタッフ一同、水分摂取の声掛けをし、ご入居の皆様方の体調変化に留意しております。

ご家族の皆様もこまめな水分摂取を心掛け、お元気でお過ごしください。

水分補給時の姿勢

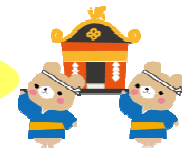


↑誤嚥しやすい姿勢(左)と誤嚥しにくい姿勢(右)。背中を伸ばして座って貰うと、首を前方に突き出して水を飲み込む必要がなくなり、誤嚥の可能性を減らす事ができます。

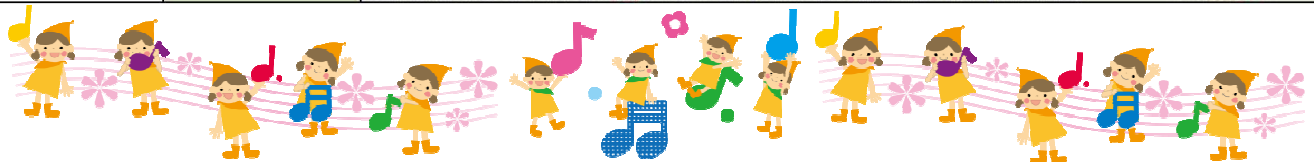




8月 イベントカレンダー



日	月	火	水	木	金	土
						1 フラワー アレンジメント 10:00~
2 納涼祭 12:00~ (予定) 	3 ・歌 ・合唱 ・脳トレ など 	4	5 理美容 ビーフェル 	6	7 ・歌 ・合唱 ・脳トレ など 	8 理美容 ひまわり
9 音楽療法 14:00~ 	10 ・歌 ・合唱 ・脳トレ など 	11	12 理美容 ビーフェル 	13	14 ・歌 ・合唱 ・脳トレ など 	15
16 映画上映会 15:30~ 	17 ・歌 ・合唱 ・脳トレ など 	18	19	20	21 ・歌 ・合唱 ・脳トレ など 	22
23	24 ・歌 ・合唱 ・脳トレ など 	25	26	27	28 ・歌 ・合唱 ・脳トレ など 	29
30	31 ・歌 ・合唱 ・脳トレ など 					



保育園児との交流



6月15日(月)に『ソラスト府中』という保育園の『こあらぐみ(2歳児)』がライブクロスに遊びに来ました。

今回で2回目になりますが、子どもたちの自己紹介をはじめ、「むすんでひらいて」の手遊びや歌を40分ほどお披露目してくれました。

ご入居者の皆様も一緒に手拍子を合わせ「かわいいねえ」と顔を綻ばせ、笑顔の絶えないひとときとなりました。

今後も月に1回、子どもたちとの交流会を予定しております(不定期)。

