

## 《社会福祉法人 仁育会 経営理念》

地域との連帯を深め信頼される社会福祉施設としての確立と、安心と安全を守るゆとりある生活支援を目指します。

## 《青梅療育院運営方針》

1. 利用者から安心されるサービスの提供
1. 生活の安全を守るサービスの提供
1. 要介護度に応じた適切なサービスの提供

### 9月の行事予定

- |              |   |              |
|--------------|---|--------------|
| 5日（木）誕生会     |  | 17日（火）十五夜茶話会 |
| 13日（金）敬老会    |   | 17日（火）2階理美容  |
| 15日（日）八雲神社祭禮 |  | 24日（火）3階理美容  |

### 10月の行事予定

- |             |   |
|-------------|---|
| 3日（木）誕生会    | 24日（木）秋の大運動会  |
| 15日（火）2階理美容 |  |
| 22日（火）3階理美容 |   |

## ■ 脱水症になりやすい高齢者

人間の体の半分以上は水分と言われています。体内の水分は血液となって栄養素や酸素を運んだり、汗となって体温を調節したり、尿となって老廃物を排泄したり、体の調子を整えるなど生命を保つために必要な働きをしています。特に高齢者の場合は水分摂取の不足によって図のような要因により脱水状態になりやすいので注意が必要と言われています。

食欲不振などで、  
摂取する水分や  
塩分の量が不足  
している

体内で一番水分  
をたくわえる  
筋肉が減って  
いる

体内の水分や  
塩分を調節す  
る機能が低下  
している

夜中のトイレや  
尿失禁などを恐  
れて、水分摂取  
を控えている

心臓病や高血圧  
の治療に用いら  
れる利尿剤によ  
って、脱水が進  
む場合がある

腎臓の働きが  
低下し、水分  
が失われやす  
くなっている

のどの渇きを  
感じにくく、  
自分では適切  
な水分補給を  
しにくい

脱水症になると脳梗塞や心筋梗塞を起こしやすくなります。人間の体の中の血液は80%から90%が水分ですから、脱水症で水分が減ると血液が濃くなってドロドロになり、血栓（血液の固まり）ができやすくなります。この血栓が脳の血管に詰まってしまうと脳梗塞となり、心臓の血管に詰まれば心筋梗塞を起こし生命の危険を招きかねません。特に夜の睡眠中は水を飲まない

ので水分が不足傾向となり、明け方にこれらの病気を発症しやすいと言われています。

また、体内の水分不足によって、ウイルスや細菌の侵入を防いでいる喉や鼻の粘膜の働きが弱まって、風邪やインフルエンザや肺炎などを発症しやすくなり、高齢者はこれらの病気によって亡くられる人が8割以上となっています。

人間の1日に必要な水分は2.5リットルと言われており、3食の食事に含まれる水分が約1.5リットルで、残りの1リットルを飲料水として補給する必要があります。水やお茶、牛乳やコーヒーなどで補給することが必要です。

このような脱水症を防ぐために、利用者様個々の1日の水分補給量をチェックして、水分不足にならないように心掛けております。

理事長 宇津木敏郎

## ダスキン塗り絵コンテスト

ご利用者様には塗り絵のとっても得意方が大勢いらっしゃいます。

そこで今回、ダスキンの塗り絵コンテストに応募しました！結果が楽しみです！！



## 今月のゆっくりお風呂に入り隊

みなさんいい笑顔(^\_^)/



# 納涼模擬店

今年も納涼模擬店を開催、今年の屋台は、たこ焼き、綿菓子、かき氷。ゲームもヨーヨー釣りやパチンコ、輪投げなど、皆さんで縁日を楽しみました！！

