

まいどはや

第9号



100歳おめでとうございます

「令和」の新しい時代が始まりました。皆様はどのような気持ちで新時代を迎えられたでしょうか。「令和」が富山県と何かと縁のある元号であると感じ、誇らしく感じられた方も多かったのではないのでしょうか。万葉集の巻五「梅花の歌」の序文から考案されたそうですが、その考案者は富山市にある古志の国文学館の館長ではないかと言われています。またこの序文を書いたのは、奈良時代の貴族であり歌人でもある大伴旅人です。その息子、大伴家持は奈良時代に今の高岡市伏木に置かれた国府の国守として五年間赴任し、多くの和歌を富山で詠んでいます。令和の意味は「日本人一人ひとりが明日への希望と共に見事に咲き誇る梅の花のように大きな花を咲かせてほしい」との願いだそうです。

梨雲苑デイサービスセンターでは、春に百歳を迎えられた利用者様の「祝う会」を家族様もお招きして催しました。長い人生で様々な苦勞もありだったかと思いますが、笑顔満開のひとときでした。また、恒例のお花見ドライブ、保育所交流会、ボランティアによるイベントなどの楽しい行事もありました。令和の新時代に、梨雲苑デイサービスでもより多くの花が咲き誇ることができそうですようにお力添えできればとスタッフ一同思っています。



花見ドライブ

4月4日～10日にかけて行われた花見ドライブの様子です。



ボランティア



募集しています。

- ・入浴後の整容
- ・話し相手 etc...

火～木、土、日の午前中
週1回1時間から
お待ちしております。

申込み、お問い合わせは
梨雲苑デイサービスセンター

担当：谷家まで

職員紹介

デイサービスに新たに加わった職員をご紹介します♪

ケアワーカー

てらさきいっぺい
寺崎一平さん

4月から新しい仲間が
梨雲苑デイサービスに加
わりました！
皆さんもう覚えていた
だけましたでしょうか？

本人コメント

「皆さんのお力になれるよ
うがんばります！」



来苑頂いたボランティア団体・個人様（3月～5月）

- ・寒江、東山の各保育所の園児の皆さん ・遊書（竹内様）
- ・整容ボランティア（匿名希望様） ・手品（中井様）
- ・富山いきいき脳トレクラブ ・北代六区カラオケ同好会様
- ・吉作獅子舞（地域の皆様） ・ドレミの会様
- ・富山ヤクルト様 ・立山相甚会様 ・ハーモニカ（桜井様）
- ・囲碁、将棋ボランティア（匿名希望様）

皆様ありがとうございました。

発行：社会福祉法人梨雲福祉会

梨雲苑デイサービスセンター

〒930-0142 富山市吉作 1725

TEL(076)436-2002 FAX(076)436-2165

ホームページも
是非ご覧下さい

梨雲苑

検索

<http://www.riunen.com/>

ナースからの健康情報

千年万年元気コーナー

梅雨入りを間近に控える今日この頃、いかかお過ごしでしょうか。今回は脱水症についての情報についてお知らせしていきます。

高齢者が脱水症になりやすい原因

① 水分の摂取量が少なく脱水症状になる

- ・加齢により喉の渇きを感じにくいため
- ・トイレが気になり飲む量を控える人が多いため
- ・食事の全体量が減るため
- ・摂食嚥下障害、運動機能低下により頻繁に水分補給ができないため

② からだの中の水分を失い脱水症状になる

- ・腎機能が低下するため
- ・水分を蓄える筋肉量が減るため
- ・利尿作用のある薬を飲んでいるため
- ・けがなどの出血や火傷による脱水症状



高齢者の脱水症は重症化すると**生命の危険**につながる場合があります。また体内の水分不足によって血液が濃くなり、**脳梗塞**や**心筋梗塞**などを引き起こすリスクも高まるため注意が必要です。様子が「いつもと違うな」と感じたら脱水を起こしていないか**早めにチェック**しましょう

脱水症状のチェックポイント

- 食欲がない
- 元気がなく反応が鈍い
- 微熱がある
- ふらつきがある
- 吐気がある
- 唇や口の中が乾いている
- わきの下が乾いている
- 皮膚に張りが無い
- 急激に体重が落ちた
- トイレに行く回数が少ない
- 眠れない

脱水症予防

● バランスの良い食事をとる



● こまめに水分補給をする

● 入浴前、就寝前に水分をとる

● 運動の前後に水分をとる

一日に摂取が必要な水分量はおよそ2.5ℓです。食事から摂取している水分を抜くと、一日におよそ1.5ℓ程度の水を飲む必要があります。

※水分制限のある方は異なります。
医師の指示量を守って下さい。



重要!

身体の**60%**が水分です

水分を**5%**失うと

脱水症状や熱中症などの症状が現れます

水分を**10%**失うと

筋肉の痙攣や循環不全が起こります

水分を**20%**失うと

死に至ります

厚生労働省

「健康のために水を飲もう」

推進運動 資料より



吉作獅子舞

今年も地元吉作の獅子舞が来てくれました。勇壮な舞いに皆さん見入っておられました。
吉作の皆さん、ありがとうございました！



がんばれ朝乃山

梨雲苑では地元・呉羽出身の朝乃山を応援しています！夏場所の優勝は見事でしたね。
苑内に応援コーナーを設けて成績を掲示し、新聞を貼りだして応援の雰囲気を作っています。



エコキャップ集めのご報告

昨年8月から、『誰もが気軽にボランティア』と銘打って、職員、利用者様、家族様などから集めているペットボトルのキャップを株式会社アルト様（富山市水橋）へ届けてきました。アルト様では集めたペットボトルキャップの収益を車椅子等の福祉用具として各市町村の社会福祉協議会等へ寄贈されているそうです。

今回提供したペットボトルキャップは個数にして19,608個（推定）、重さにして45.6kg、ゴミとして焼却した場合のCO2発生量143.64kg（杉の木約10本分の削減量）でした。

キャップ集めにご協力いただいた皆様、ありがとうございました。今後も引き続き社会貢献として活動を継続していきますので、ご協力のほどよろしくお願い致します。

