



鈴木ヘルスケアサービス新聞

編集・発行・印刷 鈴木ヘルスケアサービス株式会社
彦根市後三条町350-3 【TEL】0749-24-0656 【FAX】0749-24-0408
【公式HP】 <https://suzukihealthcare.co.jp/> 【E-mail】 info@suzukihealthcare.co.jp
【Facebook】 <http://www.facebook.com/suzukihealthcare>

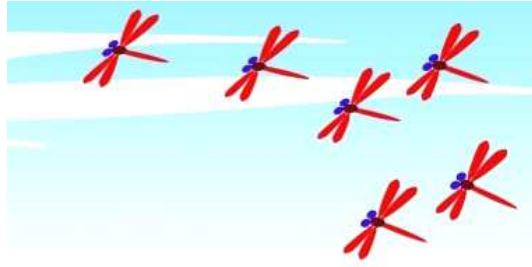
242号

2023年9月号

皆さまこんにちは。まだ日中は暑い日が
続いています。朝夕は少し秋らしくな
り、夜は虫の声も聞こえてきましたね。

これからは夏の疲れが出てくる時期でも
あります。体調管理には十分気を付けてお過ごしください。

また、8月には既に大きな台風がやってきました。これから台風シーズンと
なりますので、災害防止に向けて対策をしっかりとっておいてください。



ホームページ
QRコード

デイサービスセンターべるふらっと

べるふらっと通信

第260号

祝！卒業

嬉しいご報告です。この
度、身体機能が改善しデイ
サービスセンターべるふらっ
とでの全過程を終了され、見
事卒業を迎えられた方がい
らっしゃいました。



日々の努力が実り笑顔での卒業式とな
りました。おめでとうございます。



さつま芋



昨年、収穫したさつま
芋が種芋となり、今年も
元気に育っています。
秋には甘～いさつま芋
が収穫できそうです…、
お楽しみに！



レモン風呂

暑い季節でも爽快感を、と
“レモン風呂”を行いました。



案内POPの制作から始まり、歩行訓練を兼ねてレモンの
買い出しにも行ってきました。
疲労回復や美肌効果もあるとの事で、皆さんリフレッ
シュされたようです。

グループホーム鈴の家日和

夏のデザート

毎日暑い日が続きます。そんな日は「ひんやりお
いしいデザートが食べたい！」
と、今の季節にぴったり、旬のフ
ルーツをいただきました。

季節の食べ物はその時に必要な
栄養をしっかり補う役目もあるそ
うです。まさに天の恵みですね。



みずみずしいフルーツの果汁や
優しい甘さが口いっぱいに広が
ります。お腹も心もいっぱいに
満たされました。

土用の丑の日



今年は7月30日が土用の丑の日で
した。
ふんわり柔らかく脂ののった美味
しいうなぎに、皆さんのほっ
ぺたも落ちそうです。たっぷ
り精をつけて暑い夏を乗り切
りましょう！



BLOG

月刊 甲良町デイサービスセンターかつらぎ

『手形×花アート』制作

9月の敬老の日に向け記念品作りが行われています。

今年は「手形×花アート」に挑戦です。どのようなものかと言いますと…、手形をとり、乾いた手形の上に透明プレートをおき、手形の上にお花シールを貼っていき完成です。



細かい作業ですが初めての行うことなので皆さん興味津々。制作が始まるとみなさん集中し「完成が楽しみ」と話されていました。完成した「手形×花アート」をお楽しみに…。

かき氷でひんやりと

毎日暑い日が続きますね。今年もおやつにかき氷を召し上がっていただきました。

宇治金時やイチゴミルク、好きな物を選んでいただきおひとつどうぞ。一口食べると「やっぱり冷たくて美味しい〜」皆さんに大好評のおやつとなりました。



9月のカレンダー



毎月のカレンダー作り「今回は何かな？」と皆さん楽しみにされています。

9月のカレンダーはぶどうです。マスカットに巨峰と美味しそうなぶどうができあがっています。

鈴の音時間

園芸療法

濡れ縁のグリーンカーテンも元気です！
フウセンカズラも大きく成長し、利用者さんも楽しみに見守ってくださっています。



カレンダー作り



9月のカレンダーが仕上がってきました。
夜空の満月を見上げる兔。少し雲がかかったお月様すてきですね！

作品作り

《ランプシェード》に挑戦して下さっています。
風船にレース糸を巻き付けて水のりで固めます。糊が乾くと風船が小さくなり、風船を抜いたら仕上がりです！



冷んやり手作りおやつ!

紅茶ゼリー・葛饅頭・虹色ゼリーと日替りで楽しんでくださいました。



「最近、食欲がなかったけどおいしかったわ!」「ありがとう!」



体操!

しっかりと体を動かして体力向上!

厳しい暑さが続いています但皆さん元気に運動されています。笑顔がステキですね!
無理のないように少しずつ運動も生活に取り入れていきましょう!



2人で協力して



何やら楽しそうにお話しながら洗濯干しをして下さっています。

「できる事はさせてね!」と優しく声をかけてくださり、助かっています。いつもありがとうございます!



べるグリーン通信

夏祭り

今年も夏祭りを行いました。今回は、金魚すくい・輪投げ・射的・千本引き・スイカ割りをしました。



フロアには皆さんが作ってくださった提灯等を飾り、雰囲気を感じていただけたかと思えます♪馴染みのないゲームもありましたが、楽しんでくださいました。



壁面と作品

大きな模造紙に秋の壁面を作成中。切り役、貼り役と協力して貼り絵を頑張ってくださいます。完成が楽しみです♪



そしてもう一つ、ブドウを作っていました。皆さん「ブドウが食べたいわ～」と言いながら作っておられま

した。またカバン作りも始めました。皆さんのすばらしい針仕事に職員も感動しました。



敬老会の準備中

敬老会の準備をしています。皆さんに楽しんでいただけるように出し物・ゲームを考えました。



9月に実施します。お楽しみに♪



B L O G



ケアマネ便り

脱水症状に気をつけましょう

最近の夏は毎年異常な猛暑で、熱中症による救急搬送のニュースが流れていますが、みなさんいかがお過ごしでしょうか。暑さ寒さも彼岸までと言いますが、それでもまだまだ暑く、蓄積された疲れが出やすい季節になってきました。

自分は大丈夫とおられる方が多いですが、高齢者は体内の水分が少ない上に、水分をあまり摂らず、脱水症状になりやすい傾向があります。脱水症状を予防するためにも、日々の予防と早期の発見、適切な水分補給が大切です。

脱水になりやすい要因は2つあります

- ① 身体に入る水分が少なくなりバランスが崩れる場合
 - ・ 加齢にともなって水分を蓄える筋肉や代謝水が減る
 - ・ のどの渇きを感じにくくなったり、トイレの回数を気にして水分の摂取量を減らしたりする
 - ・ 食事の量が減る
- ② 身体から出ていく水分が多くなりバランスが崩れる場合
 - ・ 熱・汗・下痢などにより水分を失う機会が増える
 - ・ 腎機能の低下によりトイレに行く回数が増える

* こんな時は要注意

- 皮膚や唇・口の中が乾燥している場合
- 汗をたくさんかいたり下痢・嘔吐が続く場合

* 脱水症かな?と思ったら

- 室内を涼しくする
- 経口補水液を飲む
- 水分を摂取しても改善しない場合は受診する
- 話しかけても反応がない、意識がない場合は救急車を呼ぶ

* 脱水予防のポイントは

- 食事をしっかりととりましょう。水分補給をこまめにしましょう。(50cc~100cc程度を30分~1時間ごとに飲む)
- 1日に摂る水分の目安は「食事(間食含む)+飲み物」で約2リットルです。(ごはん100gは水分100ccと大まかに計算します。)最低でも約1リットルは必要です。
- 食事を抜いた時は水分だけでも飲むようにしましょう。

【注意】 病気により水分や電解質の制限が必要な場合は、医師と相談して適切な水分補給をしてください。



はい、ヘルパーです!

室内でも発生する熱中症

- 室内熱中症はなぜ起こる？
発生の原因としては、野外での熱中症と同様、
- ① 環境：室温や湿度の高さ、風通しの悪さ
- ② からだ：乳幼児や高齢者、体調不良
- ③ 長時間の作業、水分補給ができない状況などがあります。

室内での熱中症は、室内で過ごしている間に室温や湿度の上昇など、環境因子で起こるほか、野外での活動後に室内で適切に体を冷やすことができず熱中症になる場合や、夜間に冷房を使用していないことで野外の気温が下がっても室温が上がり、寝ている間に熱中症になる場合もあります。

室内熱中症対策チェック

自分が今いる場所でできている対策にチェックしてみましょう。

- ① 今自分がいる場所の室温（気温）がわかりますか？ ○はい ○いいえ
- ② 今自分のいる場所の湿度がわかりますか？ ○はい ○いいえ
- ③ 室内を涼しく風通しの良い環境にしていますか？ ○はい ○いいえ
- ④ いつでも水分補給できる状態ですか？ ○はい ○いいえ
- ⑤ こまめに休憩・十分な睡眠はとっていますか？ ○はい ○いいえ
- ⑥ 1日3食栄養バランスに気を付けて食べていますか？ ○はい ○いいえ
- ⑦ 自分も熱中症になるかもしれないと意識していますか？ ○はい ○いいえ
- ⑧ 来訪者が熱中症になるかもしれないと意識していますか？ ○はい ○いいえ

まだまだ残暑の厳しい日が続きます。訪問させていただくうえで、体調不良を起こす可能性があると感じた時は適切なエアコンの使用をお声掛けさせていただきます。元気に夏を乗り切りましょう。

【参考サイト「熱中症ゼロへ - 日本気象協会推進」<https://www.netsuzero.jp>】

地域支援事業・頭の筋トレ

- Q: に入る数字は何でしょう
- ・ うさぎ → 4
 - ・ へび → 6
 - ・ いぬ → 11
 - ・ うま →

！ヒント
わざとひらがなで書いています

☆ 正解は最後のページ下でご確認ください

鈴木ヘルスケアサービス

〒522-0086 滋賀県彦根市後三条町350-3

居宅介護支援事業所 TEL 0749-24-0656 FAX 0749-24-0408
 ホームヘルパーステーション TEL 0749-24-0656 FAX 0749-24-0408
 介護タクシー TEL 0749-24-0460 FAX 0749-24-0408
 彦根市地域包括支援センターすばる TEL 0749-24-0494 FAX 0749-24-0408

鈴木ヘルスケアサービスとりいもと

〒522-0004 滋賀県彦根市鳥居本町670

居宅介護支援事業所 TEL 0749-21-5410 FAX 0749-21-5464
 デイサービスセンター鈴の音 TEL 0749-21-5460 FAX 0749-21-5464
 小規模多機能ホーム鈴の郷（休止中） TEL 0749-22-5544 FAX 0749-21-5464
 彦根市地域包括支援センターすばる TEL 0749-21-5412 FAX 0749-21-5464



鈴木ヘルスケアサービスひらた

〒522-0041 滋賀県彦根市平田町258-3

デイサービスセンターべるふらっと TEL 0749-24-0445 FAX 0749-24-0477



鈴木ヘルスケアサービスいなえ

〒521-1105 滋賀県彦根市田原町87-2

居宅介護支援事業所 TEL 0749-43-7660 FAX 0749-43-7665
 デイサービスセンターべるグリーン TEL 0749-43-7661 FAX 0749-43-7665
 グループホーム鈴の家 TEL 0749-43-7662 FAX 0749-43-7665



鈴木ヘルスケアサービスこうら

〒522-0271 滋賀県犬上郡甲良町下之郷1509

甲良町デイサービスセンターかつらぎ TEL 0749-38-8233 FAX 0749-38-8288
 地域支援事業 TEL 0749-38-8282 FAX 0749-38-8288



公式サイトURL: <https://suzukihealthcare.co.jp>

Mail: info@suzukihealthcare.co.jp



Facebook Instagram アップしています

子育てサポート企業 「くるみんマーク」取得〔平成28年4月〕
 女性活躍推進企業 「えるぼしマーク」取得〔令和2年2月〕
 若者採用育成優良企業「ユースエール企業認定」〔令和元年10月〕
 「健康経営優良法人 ブライト500」認定〔令和5年3月〕
 「滋賀県女性活躍推進企業・2つ星企業」認証〔平成28年10月〕
 滋賀県「ワークライフ・バランス推進企業」認定〔平成25年1月〕
 「しが介護職員定着等推進事業者」認定〔令和元年7月〕

