

# 健康と介護の まちかど相談

平成 27年  
秋号

在宅介護支援  
はじめの一步  
〒470-0116 日進市東山1-117  
TEL 0561-72-5028  
FAX 0561-72-5091



## 人生 enjoy

高齢の方々は第一線をリタイアされて、今はのんびりした日々をお過ごしです。日本の最高齢の方は115才、リタイアしてからの人生をどう過ごすか？

はじめの一步ではご利用様がそれぞれに楽しんでいらっしゃいます。ボランティアでおいでくださっている方もあり、生き生きと日々を過ごしておられます。



ケアマネージャーの  
介護保険ひとくちメモ  
by 在宅介護支援はじめの一步

### 隠れ脱水にご用心!!

今回は脱水についてのお話です。

脱水と聞くと夏におこるイメージが強いのですが、実は冬場にも多くみられ、夏と違い徐々に進行していくため“隠れ脱水”などと呼ばれます。

下痢や嘔吐、発汗等によるものもありますが、生活環境が脱水の原因になることが多いのが特徴的です。寝巻の下に何枚も重ね着し、電気毛布も使って掛布団もしっかりと掛けて就寝中に汗をかき、トイレに行きたくないからと水分をあまりとらない。高齢者はのどの渇きを感じにくい傾向にあるため、脱水がゆっくり進行していても気づきにくいのです。

冬場の脱水の症状・サインは、口の中や舌が乾き、粘つく。皮膚が乾く、弾力がない。尿量の減少、尿の色が濃いなどです。

脱水は梗塞のリスクを高めることが知られています。水分はこまめにとるように心がけましょう。

生き生きと日々を過ごすには「あ・し・た」がポイント。



あ 歩く



し しゃべる



た 食べる

はじめの一步では「あした」を皆さんで実行してエンジョイしています。

あなたも一緒にいかがですか？

毎日を生き生きと  
訪問ヘルパーの  
ちょっといい話  
by はじめの一步訪問介護



こんにちは。はじめの一步訪問介護です。暑さも和らぎ、涼しくなってきましたが、いかがお過ごしですか？毎日の生活の中で、『幸せだな・楽しいな』と、感じる事はありますか？環境や周りの人を、変える事は簡単ではありません。でも自分の思考を、変える事はできる可能性があります。手始めに、短所を長所に言い変えてみましょう。『一人暮らしで淋しい』も、『誰にも気兼ねすることなく自由』と『子供たちが忙しくて・・・』も、『出来のいい子供。私の子育てが良かった』と言うように、物事には悪い面だけでなく、必ず良い面があります。一人で探すのが大変でしたら、声をかけて下さい。一緒に、良い面・楽しい事・ささやかな幸せを、見つけていきましょう。歳を重ねていく事は、悪い事でないな！という、お手本を私達に、見せて下さいませんか？

## デイサービスのご紹介

はじめの一步のデイサービスは、長時間の「いきいきデイ」と、短時間の「トレーニングルーム」の2形態です。

サービス提供時間

いきいきデイ 9:15~16:30  
トレーニングルーム 午前 9:00~12:10  
午後 13:00~16:10

### いきいきデイはじめの一步



**brain** 毎月一週間、少人数のクラスに分かれて、集団機能訓練とオリジナル問題やゲームによる脳トレを並行して行います。

長時間デイサービスのいきいきデイでは、生活力全般の向上を目指します

**skill** 作品作りやボランティアさんによるカルチャープログラムなど、多面的な働きかけによる生活技能の向上を目指します。9月はおはぎ作りに挑戦しました。



**body**

個別機能訓練は理学療法士が、プログラムを立案、実施します。

### トレーニングルームはじめの一步

今年の秋は、台風18号とともに来て、あっという間に涼しくなりました。9月末から、道端ではコスモスの花が咲き始めて、急に秋が深まりました。秋になると、運動をしなければいけないような気になりますね。はじめの一步を利用して下さる皆さんは、暑い夏も雨の日も1年中関係なく、その日の体調に合わせて決まった運動を継続されています。コツコツと楽しみながら週1~2回の運動を続けることで、確実に持久力は維持できます。理学療法士や看護師等による個別機能訓練により、さらに効果が

期待できると実感していただいています。過ごし易くなった秋こそ、「友人と旅行に行きたい。」「一人で買い物に行きたい。」と具体的な目標を持って、体力増進に向けて身体を動かしてみませんか？



体に優しいマシンで  
トレーニングを始めませんか？

## 職員募集!!

はじめの一步では事業拡大のため職員を募集しています。短時間でも働いてみたい方、ご連絡ください。  
募集職種：運転手さん(2種免許所持者優遇します)、介護福祉士さん、ヘルパーさん、理学療法士さん、栄養士さん  
※詳細は面談の上

### 有限会社はじめの一步

- 在宅介護支援はじめの一步
  - はじめの一步訪問介護
  - いきいきデイはじめの一步
  - トレーニングルームはじめの一步
- お問い合わせ  
0561-72-5028

