

# まつら荘 だより



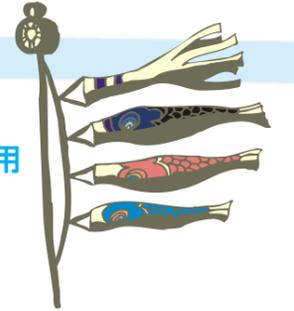
## 脱水症状に注意しましょう！

高齢者は、のどの渇きを感じにくくなる・トイレが近くなる・飲み込みの能力が低下してむせるなどといった理由から、水分の摂取を控えがちです。さらに、気温が上昇する夏場や、風邪などで発熱した時、嘔吐や下痢をした時などは、脱水症を起こしやすくなるため、十分な水分補給が必要です。

日常生活の中で、しっかりと水分補給が出来るように工夫しましょう。  
(※心臓や腎臓の疾患で、医師からの水分制限の指示がある場合は除きます)

- ① いつでも飲めるように、好まれる飲み物を常備しましょう。
- ② 毎食時に、お茶や汁物をつけて提供しましょう。
- ③ 液体の飲み物にこだわらず、ゼリーや寒天、アイスクリームなどを活用しましょう。
- ④ こまめに声かけを行い、水分の補給を促しましょう。
- ⑤ 液体にむせが見られる場合は無理に勧めず、増粘剤(とろみ剤)などを使用してとろみをつけて提供しましょう。

元気がない、食欲の低下、微熱や頭痛など、普段と様子が異なる時は、早めに病院を受診しましょう！！



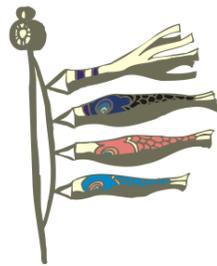
## 4月の行事食『春の味覚弁当』

まつら荘では、毎月、食事会を開催しています。4月は、『春の味覚弁当』と題して、春の食材(筍、新じゃが、新玉ねぎ、春ごぼう 等)を取り入れたお弁当を提供いたしました。食事会の日は、お弁当と一緒に、手作りの甘酒や、お好みでビール、冷酒の提供も行っています。

利用者の皆様に、楽しい食事の場を提供出来るよう、これからも様々な取り組みを行って参りたいと思います。

- ・さくら寿司
- ・鯖の塩焼き
- ・煮物の盛り合わせ(新じゃが、かにかま卵焼き、ブロッコリー、花人参)
- ・揚げ物の盛り合わせ  
(枝豆のふっくら揚げ、とろろ芋の磯部揚げ、新玉ねぎのかき揚げ)

- ・若竹煮
- ・漬物
- ・いちご
- ・そうめん汁
- ・甘酒



## 4月の介護教室について

去る、4月15日(水)本年度第1回目の家族介護教室を開催し、今回は支援相談員が講師を務めました。

内容は、スライドを使用して「老健と特養の違い」や「在宅復帰」、また「住宅改修を行った訪問指導の事例」等を紹介しました。

最後は、現在江川町に新築建設中の新しいまつら荘についてお話をしました。これからの運営となるユニットケア(個室)や職員配置、利用料金改定について、現在の従来型建物と移転後を比較しながら説明させていただきました。参加されたご家族様は、非常に興味深く内容を聞き入っていらっしゃいました。

新築移転は、今秋を予定しております。改めて説明会を開いてご案内申し上げる予定ですので、どうぞよろしく願いいたします。



リーダー支援相談員 小峰 真理子

## 家族介護教室のご案内

6月17日(水)10時から、まつら荘の上村管理栄養士より「高齢者の食事について」講義を予定しています。  
食中毒が流行する季節になります。  
ご家族様の参加をお待ちしております。



