

# デイケア敬老会週間

9月22日(月)~25日(木)  
デイケア敬老会週間が行  
われました。ゲームや歌、  
ご長寿を祝う弁当や和菓  
子など盛りだくさんで楽  
しんでいただきました。



## 加計高校生来訪

9月12日(金)加計高校生の来訪があ  
り、素敵なフラワーアレンジメントのプ  
レゼントをいただきました。入所者の皆  
様も高校生のやさしさに、にっこりで  
す。



## 安芸太田町長来訪

9月15日(月)安芸太田町長  
が来訪され、国本貞子さん、  
仲本タマミさんの100歳のお  
祝いに、内閣総理大臣からの  
賞状、記念品、お祝い金を渡  
されました。おめでとうございます。



## 9月誕生日会

9月7日(日)誕生日会が行われました。9  
月は1名の方が誕生日を迎えられました。お  
めでとうございます。



# ひこばえだより

発行 医療法人社団やまを会

老人保健施設ひこばえ

<http://hikobae.main.jp>

〒731-3501

広島県山県郡安芸太田町大字加計 683-1

Tel (0826)25-0123

Fax (0826)25-0124

# 敬老会

14日(日)敬老会が行われました。ご  
長寿の方の発表や津浪神楽団による  
神楽、お昼はご長寿御膳で楽しくすご  
していただきました。



上用饅頭

ぶどう  
みかん

つみれの吸い物

煮豆

八幡巻き

鮭の照り焼き

焼きナス

コロツケ

出し巻き玉子

(みょうが、カニカマ)

天ぷら

がんもどきの炊き合わせ

栗ごはん、松茸ごはん、

ちらし寿司

ご長寿御膳

# 10月の行事

5日(日) 誕生日会

大倉岩雄さん(8日) 仲本タマミさん(8日)  
権東玉子さん(15日) 池田サアさん(17日)  
山下富美子さん(18日)  
佐々木文子さん(25日)

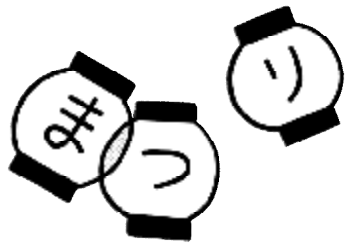
おめでとうございます。

11日(土) 秋祭り御膳

19日(日) ひこばえ秋祭り

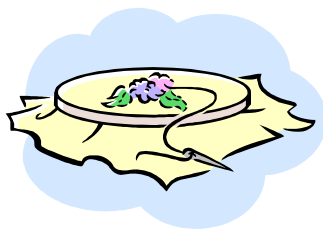
20日(月) ~ 23日(木)

デイケアミニランドゴルフ大会



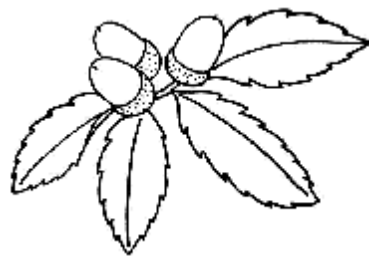
## デイケア作業予定

- ・ 絵馬
- ・ 花ふきん
- ・ 刺し子



「ひこばえだより」にてお取り扱います。個人情報保護規定により、掲載の中止等、変更はいつでもお申し出頂けますので、お気軽に窓口までお知らせください。

編集後記  
みなさんこんにちは。昼間は暖かいですが、朝晩が冷えて秋らしくなってきました。標高の高いところでは、紅葉も少しずつ始まっているようです。スポーツに読書に、行楽に過ぎず、読書に季節ですが、夏の疲れなどもまだ残っているかも知れません。どうぞご自愛ください。



【高齢者介護の基本】

## 脱水症の改善と予防

### 必要な水分摂取量

脱水症を予防するためには、1日に水分として(食事に含まれる水分以外で)約1,500ml以上の水分摂取が必要です。

人間の身体は、尿・汗・呼吸などで、1日に2,000~2,500mlの水分を排出し、失った水分を、飲水・食事・体内生産によって補っています。食事や体内生産によって、約800~1,000ml取り込むことができますが、残りの水分は、飲料水として補給する必要があります。

さらに、①暑い夏場、②風邪などで発熱した時、③下痢などで普段よりも水分の排泄量が多いときなどはより多くの水分摂取が必要になります。また、できるだけオムツをしたくないという理由で、ヘルパーや家族がトイレまでの介助をしてくれる時間まで排泄を我慢するため、できるだけ水分を控えるという高齢者がいますが、これは脱水症になる危険性を大幅に高めることになり、とても危険です。

### \* 注意

心臓や腎臓の疾患がある場合、医師から水分摂取量を制限するよう指示されていることがあります。そのような場合は、水分摂取が病状の悪化につながる可能性があるため、水分制限を守る必要があります。「慢性心不全」や「慢性腎不全」というような病名があれば、水分制限の有無について医師に確認が必要です。

### \* 注意

この他、冬場も水分が不足しがちです。暑い夏場に限らず、水分をとることの少ない冬場にも脱水に注意しましょう。



看護主任 上川尚美