

社会福祉法人 ふたば園

2018年 8月号

発行 第240号

# さんみ苑だより！！

## 苑 長 あ い さ つ

豪雨が止んだらと思ったら、きつい暑さがやって来ました。建物の中も車の中もエアコンをかけています。暑さだけなら日陰に入ろうと思いますが、湿気が高く、どこに行っても暑さから逃れそうもありません。私は、血管が弱いので、毎日ペットボトルに水を入れて、職場でも、家でも水を飲んで水分を補給しています。特に暑い夜中は、自分でも知らないうちに水分不足になりやすいので、ペットボトルの水は欠かせません。皆さんも水分を意識的に摂りましょう。

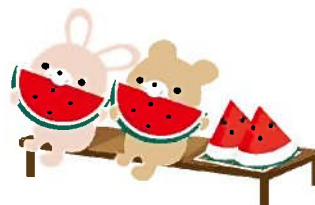
## テ イ サ ー ビ ス ( 高 齢 )

暑い日が続いておりますが、皆さん体調はいかがでしょう。水分の補給と適度な休養を心がけて、暑い夏を乗り切りたいですね。今回は4月～7月に行なった行事についてお伝えします！今後も様々な行事を企画しております。お楽しみに♪

- ◆外出 『花見外出』
- ◆慰問 『絵手紙教室』 ……今後は不定期の開催となります。
- 『築珠会 様ご来苑』 ……2年ぶりのご来苑でした。
- 『琴混管 様ご来苑』
- 『三見小学校3・4年生 様ご来苑』 ……生徒の皆さんとの交流を楽しみました。
- 『フラワーアレンジメント』
- ◆法人 『ふたば園まつり』 ……ちよるるがデイサービスに来てくれました。

☆今後の行事予定

- 8/24(金) 『フラワーアレンジメント』
- 9/19(水) 『琴混管 様ご来苑』
- 10/14(日) 『お楽しみ会』



## 障がい者支援(入通所・ケアホーム)

連日、30度を超える猛暑が続いています。



あまりの暑さに、外をぼーっと眺めていたところ、……さんみ苑の畑に植えていたひまわりが、急成長していることに気づきました。

おおよそ、2m近くあるひまわり達、花が咲いたら利用者さんと一緒に観賞したいと思います。



## 高 齢 相 談 支 援

### ●MCI（IMJ-PI：軽度認知障害）って何？

MCIとは、物忘れの自覚があり、記憶力が低下しているものの日常生活には支障がない状態です。この段階で発見し、生活習慣の改善をすることで物忘れがひどくなくなったりするのを防ぐ、または先送りができるといわれています。

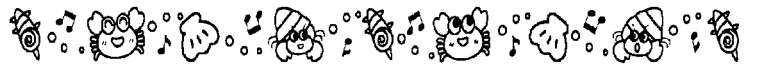
### ●認知症って？

認知症は、誰もがなる可能性のある身近な病気です。さまざまな原因で脳細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったためにさまざまな障害が起こり、生活するうえで支障がでている状態（おおよそ6ヶ月以上継続）を指します。認知症が少しずつ進行し、症状が変化していきます。進行に合わせて上手に対応していくことが大切です。

物忘れが気になって心配と感じている方はお気軽にご連絡ください。  
在宅介護支援センターさんみ苑 （0838-27-5000）

## 厨

## 房



最盛期の夏を迎え、陽射しは強く、体力の消耗も激しい時期。暑さで食欲も落ち、いわゆる夏バテの症状も出易くなります。

夏バテの主な症状は、全身のだるさや疲労、食欲不振などです。暑いからといって、冷たいものばかり食べていると胃腸の働きが低下してしまいます。食欲がないからといって、単品の食事ばかりでは十分な栄養が取れず、だるさや疲労感が悪化してしまいます。そのまま放置しておく、体力や免疫力が低下し、他の不調を招くこともあります。まずは食欲不振を解消し、夏バテを撃退しましょう。

食欲を促すには、スパイス・ハーブなどの香りや辛味、梅・レモン・お酢などの酸味を効果的に使いましょう。これらは胃酸の分泌を促し、消化を助ける働きもあります。

夏の太陽をたっぷり浴びて、すくすく育った夏野菜は味わいが濃く、栄養もギュッと詰まっています。夏野菜の美味しさ、栄養をしっかりと頂いて、暑い夏を元気に乗り切りましょう♪

## 編 集 後 記

先月は豪雨により各地で大きな被害がありました。萩は幸い被害が少なく安心しました。心理学では「正常性バイアス」という言葉があり、災害などで危険が迫っていても大丈夫だろうと過小評価してしまう心理をいうそうです。そういった心理に影響されずに、危険なときに落ち着いて行動するには「訓練」を行うことが有効だそうです。日頃から想定外のことも考えて、危険なときはきちんと対応できるようにしていきたいですね。

\* 今月もお読みいただきありがとうございます \* 在宅介護支援センター 和田

高齢の方や障がいをお持ちの方、介護をされている御家族の方の在宅生活を応援します。生活の中での悩みやお困りごとなど何でも構いません。介護保険に関する問い合わせにも対応いたします。お気軽にご相談ください！ ※個人情報(秘密)は厳守いたします。

### 住所

〒759-3721  
萩市三見3852番地1(蔵本)

### 電話

2 7 - 5 0 0 0

高齢は杉本、谷井、松井、山根、和田が障がい(入所、通所の相談)は、杉山、濱岡が対応いたします。