

まごころ通信

2009 年 10 月



- ◇うるおってみずみずしく・・・上手な水分の取り方 その2
- ◇グループホームまごころ便り・・・＜般若寺＞＜敬老の日＞
- ◇お知らせ・・・・・・・・・・増える!?食中毒!
- ◇スタッフ紹介

水分の上手な取り方 その2

前号より引き続き、上手な水分の取り方のお話です。10月頃からは、体が乾燥し始めるので、水分補給はますます大切になります。



【頻尿とむくみ】

「私はトイレが近いので水分不足の心配はないわ」と思われた方は、注意が必要です。しょっちゅうトイレに行きたくなるけれども、1回の量が少ない時は水分不足の現れです。トイレの回数が増えたからと水分を控えると逆効果。体が少ない水分を惜しんで体内に水分をためるので（この時の水分はきれいな水ではありません）、体がむくみます。こまめに水分を摂って、水分代謝を良くし、きれいな水で体内を潤すようにしましょう。

【秋から初冬にかけて…】

この時期は、温かく味のあるもの、スープ、雑炊、うどん、鍋物などが有効です。同時に、水を少しずつ、回数を多く飲みましょう。

私達は、空腹には敏感ですが、渇きにはわりと無頓着です。特に、高齢の方は渇きに対しての感じ方が弱い傾向があります。唇がかさかさしたら、体内は乾いています。秋から春にかけては、意識して水分を摂る必要があります。

【怖い水分不足！】

水分が不足すると、体がだるい、重い、こわばる、風邪が治りにくいなどなど多くの不都合がでてきます。また、血液が濃くなることから、脳梗塞や動脈硬化などの原因にもなります。また、冷えに対しても弱くなります。冷えはまた体に様々な悪影響を引き起こします。水分不足は体にとっては大敵です。

【潤っているほど健康!/?】

体が乾くと筋肉も弾力を失い、動作にも若々しさがなくなります。筋肉も肌もみずみずしいほどよいのです。乾燥する季節に、上手に水分を摂ると、体の中から変わってきます。まごころ福祉では、おいしい鍋物の作り方など、水分を上手に取れる情報を交換し合っています。お風呂に入りながら水を飲むスタッフもいます。水分吸収には、とても良い方法だそうです。

まごころ福祉のスタッフは、ペットボトルに水を入れておき、こまめに水分を取るようになっています。

秋から冬にかけての乾燥する季節にこそ、上手に水分を取り、若々しさを保ちましょう！



グループホームまごころ 便り

「グループホームまごころ」（奈良市朱雀6丁目）の最近の活動の様子をお届けいたします。

<般若寺へお出かけ>

9月16日、花の寺で有名な般若寺へみんなでお出かけをしました。この日は、実習生の方がおられたので、いつもよりもたくさんの人数で賑やかに、楽しくお出かけができました。コスモスの花が本当に美しく、秋を満喫できた1日となりました。

<敬老会>

9月21日、ホームで敬老の日のお祝い会を開きました。尾頭付きの鯛、お赤飯等でお祝いをしました。みなさま、どうぞいつまでもお元気でいてくださいね。笑顔の絶えないホームでありたいと思います。

お知らせ ～ 増える!? 食中毒! ～

食中毒の件数は、昨年に比べ減っていますが、カンピロバクターによる食中毒については増えています。また、腸管出血性大腸菌（O157）は、9月から10月にかけて増える傾向があります。

『カンピロバクター』とは・・・鶏の保菌率が高い菌で、少しの菌で発症します。
『O157』とは・・・牛などの腸管内に存在し、ベロ毒素を産生し、少しの菌でも発症します。また、ヒトからヒトへの感染もあります。

予防方法は・・・「1に手洗い！2に手洗い！」

○外出後、トイレの後、調理前は特に念入りに、石けんを使い、手首の方までしっかりと洗いましょう。

○アルコール除菌スプレーなどが出回っていますが、ノロウイルスはアルコールでは失活しません。手洗いでウイルスを洗い流しましょう。

○手荒れの方は要注意！皮膚の防御作用が弱まり、黄色ブドウ球菌などが付きやすくなります。手荒れの予防、回復はとても大切です。



まごころ福祉のスタッフは、ご利用者様のお宅で調理する機会も多く、尚一層、食品衛生には気を配っていきたいと思います。



スタッフ紹介

☆まごころ福祉のスタッフを紹介します。

名 前 : ○○ ○○ (○○○○ ホームヘルパー)

血液型 : B型

出身地 : 和歌山県

P R : 気は優しくて力持ち (元気だけが自慢! デス・・・)
子どもと動物にはモテモテ (なぜか男性には縁はなく・・・)
この仕事について約2ヶ月になろうとしています。どうにか慣れてきたところです。まだまだ勉強することは多くありますが、皆様に教えていただきながら、安心して在宅生活をお過ごしいただけるよう、お手伝いさせて頂きたいと思います。

編集後記

一雨ごとに秋が深まっていきます。気温の変化も大きく体調を崩しやすい時期でもあります。どうぞ、ご自愛ください。

読書の秋、みなさまのオススメの一冊を教えていただければ嬉しいです。お待ちしております。



発行元：株式会社 まごころ福祉
〒 631-0013 奈良市中山町西 4-535-526
Tel 0742-48-5990 Fax 0742-48-5995
<http://www.magokoro.co.jp>