



タンポポ

だんだんと汗ばむ日が増え、夏がすぐそこまでやってきました。今年の夏も全国的に気温が高くなると予想されています。晴れた日は30℃以上の真夏日や、35℃以上の猛暑日になり湿度も上がって熱中症の危険が高まってきます。意識的な水分・塩分補給や、屋外では日陰でのこまめな休憩、屋内でも空調を適切に使用するなどの対策が必要です。



## 普段からできる脱水症の予防法！

本人だけでなく、高齢者においては周囲の人が気にかけて水分補給を促すようにし、脱水症を未然に防ぎましょう。



### ●1日に必要な水分量とは？

一般的に高齢者の1日に必要な水分摂取量は体重1kgあたり約40mlといわれています。(成人においては体重1kgあたり約30~40ml)

食事の際に食べ物から摂取する水分量は大体1Lくらいなので、食事以外に約1~1.5Lの水分を摂取するのが目安です。

### ●部屋の湿度や温度の調節

室内環境を整えることで、体内の水分量が保たれます。

湿度が高い場合にはエアコンのドライ機能や除湿器で湿度を調整してください。暑い夏場などは夜寝ている間に脱水症になる危険もあります。「もったいない」からと無理に節電せず、室内の温度を適温に保つ心がけも必要です。



### ●定期的な水分補給

あまり間をあけすぎないように注意しながら、定期的な水分補給を意識しましょう。

高齢者の方へのこまめなチェックが難しい場合は時間を決めて水分を摂取してもらうと習慣づくとおもいます。起床時、食事前、入浴後、運動後などは特に水分補給が必要です。

多少の発汗時にはミネラルを含む麦茶などが飲料として適しています。



### 高齢者の方への水分補給のコツ

※嚥下機能には要注意

■夏でも温かい飲み物もしくは常温の飲み物を用意しておけば、お腹の冷え対策にも。

■みそ汁、スープなど汁物を薄味にして飲むようにすすめる。

■ティータイムの時間を作って水分補給+リフレッシュ♪

■特に、外出前後にはコップ1杯の水分を飲んでもらう。

■おやつやデザートに、果物やゼリーなど水分の多いものを食べてもらうようにする。



スマホでかんたん注文  
オンラインショップはこちらから



8月より、リフシア松が丘デイサービスの利用を開始されました。ご利用前ご自宅では横になっていた時間も多くなり、何度か転倒することもあったそうです。とても意欲的な方なのでデイサービスでも、体操、マシントレーニングと積極的に取り組まれています。運動以外にも、将棋、麻雀、カラ

近所の保育園児が来た日には、この日が誕生日だった本多様から園児にプレゼントを手渡ししました。



お隣の席の方が折っていた広告ごみ箱に興味を持ち、教えてもらいました。なんにでも興味をお持ちになる本多様。

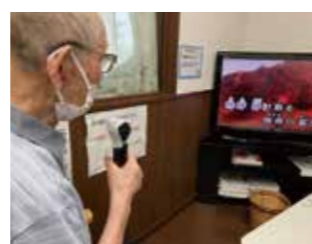


麻雀ではリーダー的存在で参加者を引っ張っています。

**本多信昭様 99歳 (要介護2)**  
自治会長や老人会会長もしてきた社交的な方

もともと自立心が強く、何でも自分で解決してきた方なので、90歳を過ぎてもお一人で自転車に乗って出かけていましたが、ご高齢になり転倒などの危険も増え、ご家族が心配されていました。外出することが好きとのこと、新たな外出先、交流の場として2023年

オケなど楽しまれ、運動から趣味活動まで毎回充実した一日を過ごされています。



カラオケで大きな声を出すのも良い運動です。

## 輝き人「もうすぐ百歳」

もうすぐ百歳！元気の秘訣は何ですか、とお尋ねすると「ここ(デイサービス)に来ること」と笑顔で答えてくださいました。いつまでも元氣な本多様でいられるよう応援しています！

これからもデイサービスが元氣の源と言っていただけ、サービスを充実させていきますのでよろしくお願ひ致します。



## らいふ通信「ぷちらいふ」夏号 Vol.74

2024年7月15日(季刊発行)  
編集/ぷちらいふ編集室  
〒253-0071  
神奈川県茅ヶ崎市萩園 2822-1  
TEL:0467-55-5102  
FAX:0467-55-5103  
発行/株式会社リフシア

**編集** 暑中お見舞い申し上げます。  
**後記** ◆改めまして、今回から編集長をさせていただきます。夏中お見舞い申し上げます。

ただ中村と申します。今回はリフシア松が丘から笑顔が素敵で99歳の輝き人の紹介と、デイサービスについての特集を掲載いたしました。日ごとに陽射しも強くなり今年の夏もまた暑くなりそうです。適切に水分を摂って、元気にこの夏を乗り切りましょう。

◆前号で紹介した介護福祉士に合格したセルリさんとピョーさんは、在留資格介護を申請し、6月1日付で正社員に登用されました。

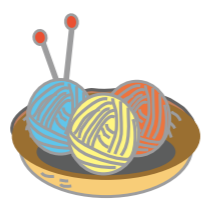
次回のぷちらいふ秋号は10月15日に発行予定です。

Instagramはじめました!



LIFSEA\_SHONANKAIGO

# リフシアのデイサービス



## 通って元気に!



**リフシア松が丘**  
通常規模 定員38名  
川島相談員 **一緒に楽しむ**

松が丘では体操、園芸、カラオケ、クラフト、お菓子作り、脳トレ、家事動作など様々な活動を通して皆様の笑顔を引き出しております。リハビリスタッフや看護師もお手伝いすることでどんな方でも一緒に楽しんでおります。

### 日常生活で困らないように

- 自分でできる事を増やす
- 自宅での生活で笑顔が増える
- 家族にも笑顔が増える
- 負担だと思っていたことが負担ではなくなる



おやつ作りも機能訓練の一つ。何を考えるのも楽しい作業です。



**リフシア萩園**  
大規模Ⅱ 定員59名  
梶野相談員 **共に歩むこと**

リフシア萩園の魅力は、何といても共に歩む「快互」です。ご利用されるお客様と一緒に、職員一人ひとりがふつうの暮らしに幸せであることを実感でき、お互いに社会の一員として心地よく居られる「場」だからだと思います。

リフシア萩園の畑にて季節のお野菜を収穫。立派なキャベツができました。



ご自宅での生活で日々必要となる掃除や片付けも行っていただきます。



リフシアでは萩園・松が丘・鶴沼海岸の3事業所でデイサービス(通所介護)を展開しています。デイサービスは他のサービスに比べ比較的介護度が低くご自宅で生活されている方がご利用され、住み慣れたご自宅で長く生活ができるよう心身機能の維持、および向上を目指すことを目的としたサービスです。

リフシアのデイサービスでは、科学的介護の「根拠に基づく介護」を視点として持ち、自立支援・重度化予防に取り組んでいます。

ご利用前のご家族からは「年齢を重ね外に出る機会が少なくなってきた」「今までできていたことができなく

なった」「心配なので、料理や買い物は一人ではしないように伝えている」というお声が多く聞かれます。しかしながら、介護に抵抗のある方も、デイサービスに通うことにより「表情が明るくなった」「料理や片付けも手伝ってくれるようになった」「あのお父さんがデイサービスに通い続けるとは想像できなかった」などの嬉しい変化のお報告も数多くいただいております。

職員全員がご自宅での生活をイメージしながらサービスを提供する事により、自然と自立支援介護につながる事を目指します。今回はそんなリフシアのデイサービスの一日を紹介させていただきます。



**リフシア鶴沼海岸**  
通常規模 定員33名  
成田相談員 **主体的な活動**

リフシア鶴沼海岸ではお客様がご自宅での生活を継続していただくため「お客様が主体的に活動できるデイサービス作り」を目指しています。楽しみながら機能訓練を行うことで、身体機能だけでなく意欲向上も図れるように取り組んでいます。



マシンを使った本格的なトレーニング。必要に応じて職員が丁寧に指導します。