

あいの郷だより

2022年度
夏号

<CONTENTS>

2 リハビリの模様
行事、作業活動、如

R4年8月10日発行

3 新入職員紹介

4 特集
健康 あいさと講座
～暑い夏の過ごし方～



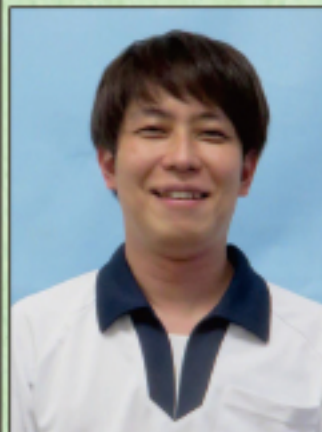
あいの郷だよりは二〇二一年夏号を最後に
廃盤になったのかと案じておりましたところ、
一年ぶりにこの二〇二二年夏号からまた皆様
のお手元にお届けすることができるとな
りました。
これは関係各方面のそれなりの努力の結果で
あります。
そして今年はず今までの埼玉医療生協あ
いの郷から変身した医療法人徳洲会あいの郷
の初年度のご報告になります。とは申しまして
も名前の変更はあったものの老健施設の仕事
内容は何ら変更があったわけではありませ
ん。
さて、昨今コロナ感染の世界的流行により今
年は第七波の流行となり、施設関係者も四回
目のワクチン接種を行うことになりました。ご承
知の如く地球の片隅で発生したロシアのウク
ライナ侵略から世界的な経済不況に陥り、更
に異常気象(熱波、中小河川の崩壊による大水害)、
交通機関の麻痺状況等など災害日本への無視
できない影響を与えています。
こんなご時世だからこそここで働く人々の
一致団結が求められます。自助・共助そして公
助にそって素々と努力していきましょう。皆で
力を合わせて頑張りましょう。一見不可能と考
えられることもありません。あせらず、ゆっくり
は拓けることもあります。あせらず、ゆっくり
周辺の諸状況をよく見分けて、結果として正し
い判断に行き着くことができます。

介護老人保健施設あいの郷
施設長 岡田耕市



新入職員紹介

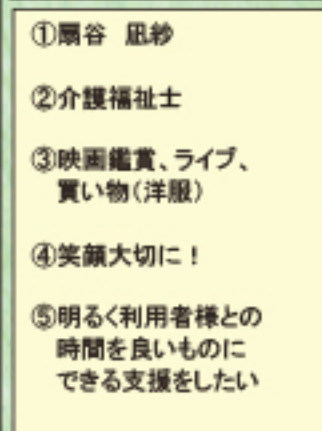
- ①氏名
- ②職種
- ③趣味
- ④座右の銘
- ⑤意気込み



- ①河野 光雄
- ②看護師
- ③映画鑑賞
バスケットボール
- ④苦勞と使命の中でのみ
人生の価値(たから)は
生まれる
- ⑤利用者様の為に
一生懸命働きます



- ①阿部 眞璃亜
- ②看護師
- ③パソコン、ゲーム
絵を描く事
- ④千里の道も一歩から
- ⑤しっかり頑張ります



- ①黒谷 風紗
- ②介護福祉士
- ③映画鑑賞、ライブ、
買い物(洋服)
- ④笑顔大切に!
- ⑤明るく利用者様との
時間を良いものに
できる支援をしたい



- ①樽見 伊央
- ②介護福祉士
- ③カラオケ
- ④勝って兜の緒を締めよ
- ⑤利用者様の自立支援
ができる介護職員に
なります



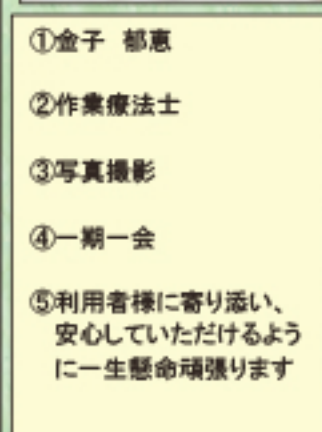
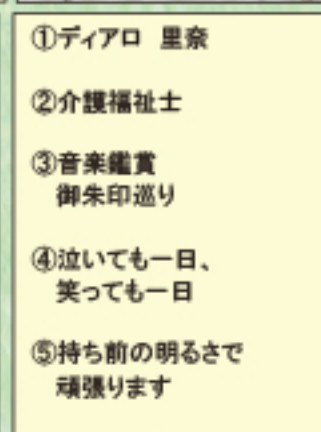
- ①ディアロ 里奈
- ②介護福祉士
- ③音楽鑑賞
御朱印巡り
- ④泣いても一日、
笑っても一日
- ⑤持ち前の明るさで
頑張ります



- ①角田 清史
- ②介護福祉士
- ③スポーツ観戦
(野球、サッカー)
- ④無理なく頑張る
- ⑤日々勉強し、スキル
アップを目指します



- ①北島 理恵子
- ②支援相談員
- ③スキー、カヤック
ポイ活
- ④人生山あり、あれあり
- ⑤一攫千金



- ①金子 郁恵
- ②作業療法士
- ③写真撮影
- ④一期一会
- ⑤利用者様に寄り添い、
安心していただけるよう
に一生懸命頑張ります



- ①北島 理恵子
- ②支援相談員
- ③スキー、カヤック
ポイ活
- ④人生山あり、あれあり
- ⑤一攫千金



よろしくお願ひします!

今回のテーマ



暑い夏の過ごし方

暑い日が続いていますが、皆さんいかがお過ごしですか？
今年は暑くなる日が例年より早く、脱水症や熱中症に気を付けなければなりません。
そこで、脱水症予防と正しい水分補給の仕方を紹介したいと思います。

脱水症とは・・・

体内から体液が失われることで、
身体に様々な不調が出ている状態



高齢者の脱水症を見分けるポイント

- 1.手を握ったときに冷たい
- 2.舌が乾いている
- 3.皮膚をつまんで3秒以上形状が戻らない
- 4.親指の爪の先を押して赤みが戻るのが遅い
- 5.わきの下が乾いている
- 6.食欲がない
- 7.眠ってばかりいる
- 8.幻視や幻聴を訴える



脱水症の症状

- 軽度:めまいやふらつきが起こり、のどや口の中が乾きます
- 中等度:頭痛や悪心、嘔吐が起こります
- 重度:意識障害やけいれんが起こります

身体が喜ぶ水分補給



喉の渇きを感じる前に飲む！
大量に飲んでも、一度に吸収されるのは200ml～250ml

Q. 飲むタイミングは？

- ・起床時、就寝時
- ・運動中や前後
- ・入浴前後
- ・飲酒時

200mlを7回程に分けてこまめに摂取すると良い！

Q. どんな種類がよいの？

- ・水(常温)
- ・お茶
- ・フレーバーウォーター
- ・経口補水液(脱水症状がある時)
- ・スポーツドリンク(外仕事や運動時、汗をかいた時)

カフェインを含むお茶やコーヒーは利尿作用がある為、飲みすぎに注意！

※人は1日最低1.2ℓ以上の水分摂取が必要



こまめな水分補給や室温・湿度に注意して脱水を予防しましょう

看護師 浅田

編集後記

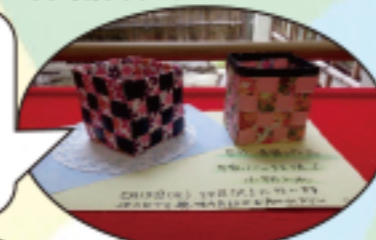
介護老人保健施設あいの郷
TEL: 048-562-3100
FAX: 048-563-5700
〒348-0043
埼玉県羽生市桑崎196-1
HP: <https://www.aino-sato.com/>

今年も暑い、熱い夏がやってきました。
皆さま、体調はいかがでしょう？
2022年度夏号は、専門職による脱水症予防について特集しました。
脱水症かも・・・と思った際は、是非お試しください。
今後も皆さまに楽しみにしていただける広報誌を目指して制作してまいりますので、よろしくお願いいたします。

作業活動

～季節の作品作り～

牛乳パックで小物入れを作りました。
オシャレなデザインで、たくさん入れたくっちゃいます。



お花紙で藤の花を作りました。
羽生の大天白公園の藤にも負けていませんね(笑)

5月はトイレトペーパーの芯とフェルトで、鯉のぼりを作りました。
クオリティ高くて、皆さんお上手です。



6月はフェルトで野菜のタバストリーを作りました。
ツヤがあって美味しそうですね。



5月の行事 ～鯉のぼり～

鯉のぼりに色を塗り、ハサミで切つてのり付けして、利用者様全員で鯉のぼりを作りました。



色鮮やかに彩った鯉達が、個性豊かに泳いでいました。



7月の行事

～七夕飾り～

7月は七夕の短冊と飾りつけを皆で行いました。
飾りも一つ一つ丁寧に作り、華やかに仕上がりました。



あいの郷の畑

リハビリの一環として、野菜を作っています。
利用者様と一緒に種をまき、一生懸命育てました。大きくなるのが楽しみです。

