

愛の家通信

今月のベストショット！



本日は絶好のお散歩日和！
青空の下、木陰でちょっと
ひと休み。皆さん穏やかな
表情で、会話が弾んでいま
した自然の中での時間
は、やっぱり心も体もリフ
レッシュさせてくれますね。



色とりどりのお花を眺
めながら、ゆったりと
した午後のひととき。
車椅子の方も、スタッ
フと一緒に楽しくお散
歩に参加されました。
こうした日常のなかの
“ちいさな幸せ”が、何
よりの元気の源です。



花壇作りに挑戦中！苗を丁寧に植えてくださっている姿がとても
頼もしいです😊これからきれいな花が咲くのが楽しみです。

おすすめ映画 コーナー

『君に読む物語 (The Notebook)』は、2004年に公開された
アメリカの恋愛映画で、切なくも美しいラブストーリーとし
て世界中で愛されています。原作はニコラス・スパークスの
同名小説です。「こんなに誰かを愛せたら...」と思わせる、
切なくも温かい一作。これからの雨の静かな夜、ぜひティッ
シュ片手にどうぞ。視聴はAmazon Primeなどで配信中。



認知症が題材なのも注目！



旬の食材

季節を教えてくれる、わらび・ゼンマイ・皮付き筍・こごみ・落
莖まで柔らかいアスパラ・手頃な値段になったイチゴ。
海の幸では、アサリ・ハマグリ・シラス・カツオ・蛍イカ。
其々の土地ならではの、『旬の食材』があります。
日本の素晴らしさを感じる今日この頃です。

『今年の梅雨入りは6月上旬頃の予想です』

梅雨の時期は空模様と同じように、気分もどんよりしがちですが、
こんな時こそ「静かな時間」を楽しんでみてはいかがでしょうか。
雨の音にはリラックス効果があるとも言われています。窓を少し
開けて、外から聞こえる雨音をBGMに、お気に入りの本を読んだり、
温かいお茶を淹れてほっと一息ついたり。せっかくの梅雨。
うとうしいと感じるだけでなく、日々の忙しさを少しスローダ
ウンして、内面を豊かにする季節として過ごせたら素敵ですね。

梅雨
さ
過ぎに
みよう
パジャ
マに
着よう



新緑がまぶしく感じられる季節になりました。ゴールデンウィークも終
わり、日常のリズムが徐々に戻ってきております。日中は汗ばむほどの
陽気の日もあり、初夏の気配を感じるようになってきました。5月は過ご
しやすい反面、寒暖差や紫外線が気になる時期でもありますので、こま
めな水分補給や帽子など、外出時の対策もお忘れなく。散歩にもびっ
たりの気候なので、ご入居様と外気浴に出掛けております。来月には梅
雨が控えているので、今のうちから湿気対策や体調管理を心がけていき
たいと思います。私は最近、朝のストレッチと旬の野菜を使った料理で
体調管理をしています。皆さんもそれぞれの方法で元気に初夏を迎えて
いただければと思います。 ホーム長 八幡

【糖尿病になると水分が足りなくなる？】

Ⅰ：糖尿病ってどんな病気？

食事から摂取した糖（ブドウ糖）は身体のエネルギー源として利用され、血液中の
ブドウ糖の濃度は一定に保たれます。これは、すい臓から分泌される「インスリ
ン」というホルモンが、血液中のブドウ糖を細胞の中に取り入れる役割をしてく
れているからです。ところが糖尿病を患っていると、すい臓から分泌されるインスリ
ンの量や作用が低下し、細胞がブドウ糖を取り込めなくなります。それによってブ
ドウ糖が血液中に停滞し、血液中のブドウ糖の濃度（血糖値）が高くなり、常に
「高血糖状態」になってしまいます。

Ⅱ：糖尿病だと尿が多く出る！その原因は！？

糖尿病の代表的な症状は、「頻尿・多尿」と「喉の渇き」です。人間の身体は、自然
と水分を求めようになっているのです。身体が水分を欲します。これが「喉の
渇き」です。人間の身体は、自然と水分を求めようになっているのです。そうし
てたくさん水分を飲むようになった結果、尿がたくさん出る「多尿」となります。

Ⅲ：糖尿病の方は1,800ml以上の水分摂取を！糖分には気を付ける！

脱水にならないためには1日1,500ml以上の水分摂取が望ましいです。「高齢者の
95%が脱水！？体内に必要な水分が1%失うだけで意識障害が起きる」。この目安
量は、食事からとる水分量とは別で考えます。ちなみに、食事で1日1,500kcal程
度の栄養を摂取できていないようであれば、食事からの水分摂取が足りていないこ
とが考えられるので、さらに水分摂取量を増やします。とはいえ「食事は3食き
ちんと、水分もしっかりとる」ことが基本ですので、規則正しい食事と、午前中に多
く水分を摂取する習慣が大切です。

続きは下記QRコードより、健達ねっとのページをご覧ください ↓



広い世代へ介護の魅力を発信



5月はゴールデンウィークや母の日があり、
面会される方も多くいつも以上にホームが
賑やかでした。ある歌詞に「プレゼントは
手紙が嬉しい」という素敵なフレーズがあ
りますが、心のこもったメッセージをいた
だけののは本当に嬉しいものです。今日は
東京の愛の家での、心温まる出来事をご紹
介いたします。ある入居様がスタッフに
向けてメッセージカードを書いてくださ
いました。達筆な文字で「いつもありが
とうございます。」と記されたカードは、入浴
のお手伝いをしたスタッフの手に渡り、心
温まる気持ちになりました。メッセージカ
ードを大切にしているスタッフの姿がとて
も嬉しそうで印象的でした。

日々の暮らしの中で、感謝の気持ちを伝
え合えることは、とても素晴らしいこと
です。グループホームは互いに支え合いなが
ら暮らす共同生活の場でもあります。おか
ずの盛り付けや食器拭きなど、皆様が生き
生きと活躍できる場を作りながら、今後も
感謝の想いを沢山伝えていけたら
と思いました。

感謝のメッセージ vol.26

