

愛の家通信

今月のベストショット



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。散歩にもぴったりの気候なので、ご入居者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っております。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 膳原

【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ます。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。

健康ねっと

家族の介護と健康を支える家族の連絡サイト



春に入社した新人さんをご紹介！Part 2

みなさん、こんにちは！愛の家甲府中央の山下です。
今年の春に甲府中央に入社した新人さんを紹介します。



立川結菜（たつかわ ゆな）さん

～なんてこの仕事をえらんだの？～
介護士である母にあこがれた事もあって、この仕事を選びました。

～介護のお仕事をしてみてどうですか？～
認知症ケアの難しさを実感していますが、一人ひとりに寄り添った声掛けができるようになりたいと思います。じゃがいもを使った料理が大好きなので、お仕事の中でもいかにせればいいな、と思います！

『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。せつかくの梅雨。うとうとし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。



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る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。ある入居者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に印象的でした。

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し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

