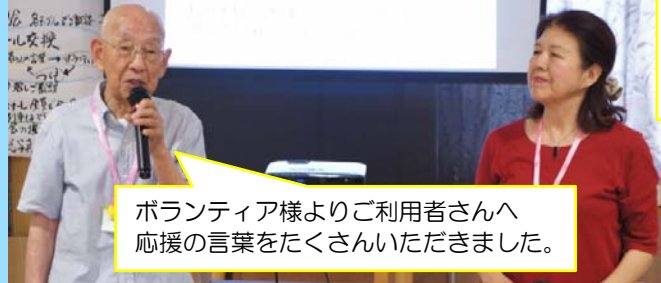


# みんなのつくも

## H26.6.1 第7回ボランティア懇親会

～ボランティア様とご利用者さんの感謝の交換が老健つくもの中で一つ調和に～



ボランティア様よりご利用者さんへ  
応援の言葉をたくさんいただきました。

「ご利用者さんからの感謝の言葉が、  
ボランティアを続ける原動力になり  
ます」と言った声も頂戴しました。



平成26年6月1日（日）、第7回ボランティア懇親会を開催しました。第7回のテーマは「ご利用者さんからのメッセージ・つくもへのエール」です。いつもはスタッフがボランティア様のおもてなしを行うのですが、今回ははじめて、ご利用者さんからボランティア様への感謝の気持ちを歌やメッセージとしてお届けしました。



ボランティア様、いつも笑顔をありがとうございます！！

ご利用者さんがボランティア様に感謝をこめて「みかんの花咲く頃に」と「りんごの唄」を合唱しました♪



ご利用者さんからボランティア様への感謝の気持ちや感想をスタッフが読みあげました。



ボランティア様は普段はなかなかご利用者さんの感想を聴けません。そこでスタッフが取材したご利用者さんの感想をボランティア様に聴いてもらいました。ボランティア様からそのメッセージに対して「ご利用者さんからは生きがいとやる気を貰っています！」とご利用者さんと老健つくもに応援”エール”をいただきました！！

### 運営理念

- 私たちはお客様本位のケアを提供します。
- 私たちは御家族と共に自立と在宅ケアを支援します。
- 私たちは働き甲斐のある職場づくりを目指します。
- 私たちは地域と連携した施設を確立していきます。

医療法人 蒼龍会 介護老人保健施設つくも



# H26.4.27 第9回デイケア家族会

素晴らしい家族同士の交流！



グループディスカッションの風景



当日は晴天にも恵まれ、日頃関わる事のできないご家族様と有意義な時間を築けました。半年に1度のデイケアの家族会は、大盛況のままご家族様との一体感が生まれました。



みんないっしょにワイワイがやがや★



家で実践して下さいね！



みんなで体操しましょう♪

久保リハビリ副主任の講演「自宅で出来るリハビリ体操」

久保リハビリ副主任による講演会「自宅でできるリハビリ体操」では、実際にみなさんで体操をしていただきました。最後は、会場一体となり拍手喝さい、ハッピーサンデーな家族会でした！！

其疾如風

其徐如林

## フロアイベント★風林火山戦国ゲーム★つくも晩春ノ陣

侵掠如火

不動如山

東軍

VS

西軍

チーム対抗玉入れ合戦



勝利！

スタッフ武将によるスポーツチャンバラ！



平成二十六年五月二十五日、壺階フロアにて『風林火山戦国ゲーム』を開戦しました。約八十名のご利用者さんが東西に分かれて玉入れ競争を行いました。最後はスタッフが東軍に軍配が上がりまし

## H26.7.6 第12回つくも介護講演会～歩きながら計算する！～

今回は、揖場施設長の講演①「認知症になりやすい生活、なりにくい生活」と畠山管理栄養士の講演②「夏バテを防止する食事法」を講演しました。講演①では、認知症予防には「歩きながら計算をする」といった運動と思考を組み合わせた「ダブルタスク」が効果的だと解説しました。講演②では、夏バテによる食欲不振には「おかず優先、好きな時にすきなだけ」食べる方法を紹介しました。講演会の最後に、濃厚流動食などの試食会もしていただきました。



介護講演会の風景



質疑応答の様子



濃厚流動食の試食会



# 健康コラム～脱水症&熱中症のあれこれ★少し詳しく見てみよう～



今回の健康コラムは、みんなが知ってる脱水症・熱中症を少し詳しく解説したいと思います。カラダの水分が減ったら、なぜ危険なのか？脱水症を知ることが予防の第一歩です。

①ヒトの半分は水分でできている・・・人間の身体の半分は水分からできています。年齢を重ねるにつれて、小児では80%、成人は60%、高齢者は50%と水分量は減る傾向がありますが、身体を構成する成分の中でも群を抜いて高い割合になっています。

②水分とは体液のこと・・・この水分のことを「体液」と言います。主成分は水で、その他にはナトリウム(Na)イオン、カリウム(K)イオン、カルシウム(Ca)イオンなどの電解質（電気を帯びているミネラルや微量元素）とタンパク質、脂質などの非電解質からできています。

③体液が生命を維持している・・・体液には、「必要な栄養素の運搬」、「不要な老廃物の排出」、「体温を調節する」、「恒常性（ホメオスタシス：外部環境が変わっても体内環境を常に一定に保つ性質）の維持」の4つの役割があります。体液は、身体全体の健康維持に大きな影響力を持っています。

④脱水になると体調不良に・・・この体液が多く失われると全身に悪影響が出てきます。血液量も減るので、栄養素や老廃物の運搬排泄する能力が下がりますし、脳の血流も減って集中力も低下します。また、肉体的には脚がつったりしびれや脱力も起こります。

⑤脱水症と熱中症・・・脱水症とは「水分と電解質が失われた状態」のこと。また、熱中症は「高温の環境下による体液不足や高体温で起こるの障害の総称」です。脱水症予防は熱中症を予防する上でも重要です。

⑥脱水症を予防する・・・脱水症の予防には、「(1)脱水症を起こしにくい環境作り」と「(2)脱水症になりにくい身体作り」の二つがあります。(1)は「暑さを避ける服装にする」、「無理な節電をしないで、室温・湿度を下げる」などがあります。(2)には「十分な水分と電解質を補給する」、「食事や飲み物を制限しない」、「睡眠をしっかりとって休息する」が代表的な予防策です。

ここまで、脱水症と熱中症を少し詳しく見てきました。脱水症を知り、自分を知れば何とやら。夏は脱水症・熱中症が多い季節です。みなさんも、しっかり水分を補給して無理せず休息を取りながら、暑い夏を健康にすごしましょう！

療養棟：豆井師長

つくもデイケア  
ご利用の前原さん  
映像プレゼンツ

## “デイケアご利用者” 前原潔さんのインターネットシアター

全てが前原さんの  
丁寧な解説付き！

デイケアご利用の前原さんが発案した企画を、前原さん自身が主導して行う自由な発想のレクリエーションが、つくもデイケアで実現しました！このコーナーでは、ハイタリティ溢れる前原さんの映像音楽レクリエーションの活動を紹介します～♪

### 前原潔さんよりメッセージ “新老人”とは教養を楽しく学ぶことのできる高齢者のこと

私は1年半前は要介護4の状態でしたが、今では要支援2まで回復しました。元気の源は好奇心です。

私が撮影した写真や、インターネットで得た日本・世界の興味深い映像音楽を編集し解説を交えつつ紹介しています。

新しい知識が、皆様の安らぎと楽しみになれば嬉しいかぎりです。

皆様で、新老人という楽しい“プラチナ高齢者”になりましょう！



昔懐かしい音楽、魅力的な名所旧跡を觀賞してもらっています。

前原潔さん



♪インターネットシアターの様子♪

液晶TV

パソコン

前原さんが解説&PC操作



スタッフ顔負けの好奇心とおもてなしの心の前原さんは、つくもスタッフのお手本です！

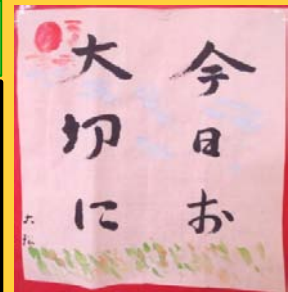
お  
願  
い  
し  
ま  
す

## 新しいスタッフの紹介 (H26.1.16~H26.7.15)



名前：興山 康佑  
部署：療養棟2階  
職種：介護士

自己紹介：はじめまして。明るく元気にがんばっていきます。



『今日を大切に』  
大松幸さん筆





介護老人保健施設つくも  
 つくも通所リハビリテーション  
 TEL 06-6872-0270  
 つくもヘルパステーション  
 TEL 06-6873-7773  
 つくもケアプランセンター  
 TEL 06-6872-0281  
 吹田市津雲台・藤白台  
 地域包括支援センター  
 TEL 06-7654-5350

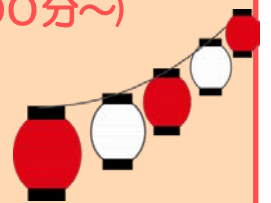


阪急山田駅 モノレール山田駅より  
 徒歩7分

祭

★お知らせ★

◆第15回 つくも夏祭り◆  
 日時：平成26年8月10日（日） 15時30分～19時00分  
 場所：老健つくも 1階フロアー  
 内容：模擬店[カキ氷・綿菓子など](16時00分～)、ゲーム(16時00分～)  
 盆踊り大会(18時00分～)、スタッフの踊り(18時30分～)  
 ☆当日ボランティア募集(06-6872-0270 まで)  
 \*模擬店でのお食事には1枚100円のつくも券が必要です。  
 当日、つくもにて販売いたします。



つくも  
 傑作ギャラリー



作品名：ボランティア懇親会  
 作画：デイケア介護 神山

反化学  
 応学

『化学反応』  
 渋谷博子さん筆