

ゆりの里だより

第38号

平成24年7月

小規模多機能の家
グループホーム
高齢者専用住宅
老所きずなの里
訪問介護ゆりの里

佐土原町下田島19658-1

TEL0985-72-0680

URL<http://care-net.biz/45/yurinosato/>

(宮崎市ゆりの里で検索可)

あじさい見学



梅雨の合間をぬってのあじさい見学でした。毎年のことながら天気
の心配をするのですが、雨にもあわず市民の森のあじさいロードを歩
事ができました。左右にあじさいを見ながらほぼ1キロ歩いていた
だきました。途中公園でひと休み。緑に囲まれた涼しさの中お茶をい
たきながら新鮮な空気をいっぱい吸っていただきました。



海をながめながら新鮮な魚料理に舌鼓

『ぎょれん丸』にお連れしました

こんなに沢山の量を利用者様は全部食べられるだろうかとの心配
もなんのその。周りの雰囲気と景色に対話もはずみ、箸もすす
みました。男性の利用者様はちょっと一杯とほろ酔い気分。御本人
は隠されていても頬にしっかり証拠の桜色。「乗せてきてくれた人
にも感謝、計画をたててくれた人にも感謝するよ。ところで今度
はどこにつれて行ってくれるかな」ともう次の催促でした。



優しい時間（とき）の流れる、絆強い極楽の園
人情・心通わす第二の家
ゆりの里

熱中症にならないために

熱中症はちょっとした注意で防ぐことができます。普段から心がけるポイントをあげてみました

1、体調を整える

睡眠不足や風邪ぎみなど、体調の悪い時は暑い日中の外出や運動は控えましょう

2、服装に注意

通気性の良い洋服を着て、外出時にはきちんと帽子をかぶりましょう

3、こまめに水分補給

「のどが渴いた」と感じた時にはすでにかかなりの水分不足になっていることが多いもの。定期的に少しずつ水分を補給しましょう。特に夏場は汗と一緒に塩分が失われますのでスポーツドリンクなどを飲むのがおすすめです。

4、年齢も考慮して

体内の機能が発育途中の子供や、体力の衰え始めた高齢者は熱中症になりやすいものです。年齢を意識して、予防を心がけましょう。

認知症シリーズ 第17回

「今日からできる認知症予防法」

認知症は現在の医学では残念ながら完治が見込めません。代表的な認知症であるアルツハイマー病は一旦発症してしまうと症状は進行していきます。ただ完治できないまでも進行の度合いを大幅に遅らせることができるようになってきました。しかも、発見が早い程認知症の進行を遅らせる可能性は高くなります。

- ◎食生活→野菜、魚、果物を中心とした食事をとりましょう。魚、大豆製品、納豆、しいたけなど効果的です。
- ◎運動→1日30分以上の運動をしましょう。
- ◎生活習慣→最近の研究で認知症とタバコやお酒の関係が明らかになっています。できるだけ控えるようにしましょう。
- ◎頭を使う→脳トレーニングはよく知られていますが、その他にも絵画、園芸なども認知症対策に良い事が知られています。

◎お知らせ◎

- *ゆりの里ではノーマライゼーションを運営方針にかかげ、人が人として生きる日々の生活を大事にする中、身の安全、ゆりの里の利用者様であることの証として、利用者様は腕にブレスレットを装着されています。もしも何らかの事態の折には地域の皆様方のご協力を賜りますようお願い申し上げます。
- *施設のご見学・ご利用に対しての質問等、お気軽にお電話・ご来所下さい。