

菖蒲苑だより





秋号(Vol.45) H27.11.16

編集・発行 / デイサービスセンター菖蒲苑
〒861-0515 熊本県山鹿市昭和町601番地
TEL 0968-42-1950 FAX 0968-42-1951



天然温泉 お肌もスベスベ
リハビリも充実 元気モリモリ
土日祝日 利用できます

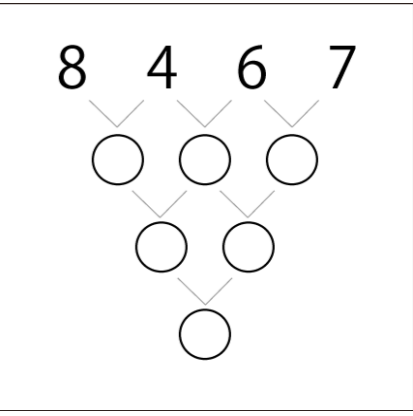
脳トレ.com 第3回

☆脳トレコーナー、皆様もう覚えて頂きましたか。パズルやクイズを解いて楽しく脳トレを！今回はクイズ2問、ちょっと今までと趣向が変わりますよ。解けるかな？

問1、4つに分けられた漢字一文字。さて、元の漢字は何でしょう？



問2、隣り同士の数字を足します。合計の一桁の数字だけをまた隣り同士で足します。これを繰り返しましょう。最後の数字は何？



「脳トレ.com」より抜粋

第1景

第2景

☆菖蒲苑☆ 新しい職員の紹介☆

8月より菖蒲苑に新しい職員が入りました！！



看護職員 菊地 恵子

8月より菖蒲苑でお世話になっております菊地恵子と申します。以前は三森病院の外来でお世話になっておりました。今回菖蒲苑でお世話になり毎日楽しくお仕事させて頂いています。少しでも皆様の健康のお手伝いが出来ればと考えております。



生活相談員 橋口 友子

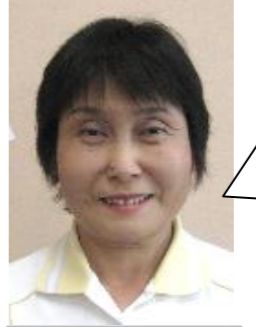
みなさんこんにちは。8月より三森病院から異動してきました橋口です。デイサービスでの勤務は初めてで分からない事ばかりですが、一生懸命頑張りますのでよろしくお願い致します。

☆菖蒲苑☆ 職員の挨拶☆



看護職員 田畑 友巳

皆様と出会えて幸せでした。人生は、皆様と同じ一回きり！！今後も、皆様とのステキな出会いをけがさないナース田畑友巳として精進する事を誓います。本当にありがとうございました。



介護職員 荒木 照子

菖蒲苑で介護職員として仕事させて頂いて1年半。利用者様との楽しい時間を過ごす事が出来ました。ありがとうございました。皆様お元気で過ごして下さいませ。

★★編集後記★★
菖蒲苑では、敬老会にコスモス見物と大変賑わいました。職員2名が入れ替わり、新たな気持ちで頑張っていきたいと思っております。

えっ、夏より危険！！冬の「かくれ脱水」

・冬に脱水にはならないと多くの方が勘違いして油断している **これが一番の冬の脱水の原因です。**夏の脱水症状の危険性は誰もが理解していますが、冬に脱水になると思っている人は少ないです。夏はみんな水分補給を心がけますが、冬は汗をかかないので水分補給を意識しない人も多いので、脱水症状になることがあるのです。

次の④つの症状は、かくれ脱水のサイン

- ①手先の皮膚が乾燥する
- ②口の中が粘つく
- ③体がだるい
- ④めまい 立ちくらみ



かくれ脱水を防ぐには

部屋の乾燥を防ぐ

室内が乾燥しない工夫をしましょう。できれば湿度計を設置し、50～60%の湿度を保てるようにしたいです。加湿器がなくても、ちょっとした工夫でも乾燥は防げます。

- ・加湿器を置く
- ・換気をする
- ・バケツに水をはり、タオルを半分つけておく
- ・洗濯物を干す
- ・石油ストーブにはヤカンをかける



飲み物・食べ物で水分補給

- ・喉が渴いていなくても、意識してこまめに水分を補給するようにしましょう。
- ・3度の食事やおやつの時に水分を多く
朝起きた時、夜寝る前、トイレに起きた時などにも水分補給。
- ・水分や電解質が豊富な食べ物を食べるよう心がけましょう。
- ・ホウレンソウや小松菜などの緑黄色野菜や
ミカンやリンゴなどの季節の果物などが豊富です。

9月15日～21日の1週間敬老会を実施しました。職員はもとより利用者様も仮装して、大変盛り上がりました♪♪



10月15日～21日の1週間コスモス見物及びメロンドームへ買い物へ行きました。車窓からのコスモス見物でしたが、去年に比べ大変綺麗でした～☆☆☆

