



夏  
号

あ ゆ み



令和6年8月発行



香照苑ではいろいろなサービスをご利用いただけます。

**特別養護老人ホーム** … 在宅での生活が困難な要介護状態の高齢者が入所できる介護老人福祉施設(原則65歳以上、要介護3以上)

**ショートステイ** … 介護が必要な在宅の方に日常生活上の支援・介護を提供する短期入所生活介護(介護者の冠婚葬祭・介護負担軽減のための一時利用など)

**デイサービス** … 食事や入浴などの日常生活上の支援、生活機能向上のための機訓練などのサービスを日帰りで提供

**居宅介護支援事業所** … 介護保険サービス、在宅介護に関する相談や計画、連絡・調整を総合的に引き受ける

**ケアハウス** … 自宅での生活が困難な方が食事や洗濯などの在宅サービスを受けながら生活できる(60歳以上の方が入居対象)

お気軽に下記までお問い合わせください。

**社会福祉法人 徳宗福祉会 香照苑**

兵庫県姫路市香寺町須加院338番地506

**【TEL】 (079) 264-5567**

**【FAX】 (079) 264-5690**

**【ホームページ】 <http://www.tokusou.or.jp>**



# 特別養護老人ホーム

## お花見

香照苑の駐車場に咲く桜がとても綺麗でしたので、ベランダからでしたがお花見をしました。皆さんには春の訪れを感じるひとときを過ごされました。



## ケーキバイキング

6月某日に、午後の喫茶の時間にケーキバイキングを実施しました。何種類ものケーキを一度に食べられる珍しい機会となり、皆様大変喜ばれていました。



## 医務室便り

熱中症対策にはポカリスエットなどのよう、スポーツドリンクが有効です。ポカリスエットは、体調が悪い時の栄養補給に適しており、ナトリウムを含んでいます。厚生労働省の推奨では、熱中症対策として水分補給する場合、塩分濃度は0.1~0.2%が適切とされています。ポカリスエットは約0.12%の塩分濃度を持ち、この基準を満たしております。アクエリアスと比較するとポカリスエットは100mlあたり49mgのナトリウムを含んでおり、熱中症対策に適しています。体調の変化に注意しながら、適切な水分補給を心掛けましょう。

主なアイソトニック飲料の成分

AQUARIUS	
原材料	
果糖ぶどう糖液糖(国内製造)、食塩 / ケン酸、香料、クエン酸Na、塩化K、硫酸Mg、乳酸Ca、酸化防止剤(ビタミンC)、甘味料(スクロース)、イソロイシン、バニラ、ロイシン	
栄養成分(100mlあたり)	
エネルギー 19kcal たんぱく質 0g 脂 質 0g 炭水化物 4.7g 食塩相当量 0.1g カリウム 8mg マグネシウム 1.2mg イソロイシン 1mg バリン 1mg ロイシン 0.5mg	



ポカリスエット(大塚製薬)	
エネルギー	25kcal
タンパク質・脂質	0g
炭水化物	6.2g
食塩相当量	0.12g
カリウム	20mg
カルシウム	2mg
マグネシウム	0.6mg

100mlあたり。成分はメーカーのホームページから

# デイサービス

## 〇〇〇〇〇 トライヤるウィーク 〇〇〇〇〇



中学生の生徒さんと一緒に機能訓練に取り組まれ、レクリエーションで縁日を楽しみました。



### 趣味活動



### お守り



### コースター



### 紫陽花ボール



皆様お好きな色でデザインを考えられて作られました！



### あじさい外出



福崎町に紫陽花の花の見学に行ってきました。「色とりどりの花が咲いて綺麗！その中でも真っ白い花がいいわ～！！」などと話されていました。



## 居宅介護支援事業所

毎日暑い日が続いていますね。今年の夏も猛暑・酷暑が予想されています。

令和6年4月から熱中症特別警戒アラートの運用が決まりました。

熱中症を予防するための行動を理解して、実践することが大切です。

### 介護豆知識



熱中症は気温が高いなどの環境下で体内に熱がこもってしまうことで起こります。そうなる前に予防することが大切です。熱中症を防ぐために「暑さを避ける」「外出や屋外での運動及び長時間の作業をやめる」「こまめに水分・塩分の補給をする」といった熱中症予防行動をとりましょう。熱中症特別警戒アラートが発表されている期間、図書館や地域事務所等がクーリングシェルターとして一般に解放されています。

[熱中症は予防が大事！熱中症特別警戒アラートが始まります | 政府広報オンライン \(gov-online.go.jp\)](http://gov-online.go.jp)より抜粋



高齢者は熱中症のリスクが高いと言われています。デイサービスやショートステイでは体調確認や栄養バランスを考えた食事・適切な水分摂取ができます。介護保険サービスの利用希望や日常生活で不安なことなど、何でもケアマネにお気軽に相談ください。





# ケアハウス



ケアハウスの中庭にグラジオラスがきれいに咲きました。入所者様が家にある花を移植して下しました。グラジオラス、オキザリス、オダマキなど珍しい花です。コンクリートの上の少ない土の上ですが、元気に育ちきれいな花を咲かせています。いつもお手入れありがとうございます。暑い時なので熱中症に気を付けてお手入れくださいね。



月に1度の外出継続中です。夢前ヤマサの芝桜、福崎妖怪巡り、福崎のあじさい、夢前の蓮など行ってきました。何度見ても花は心を癒してくれますよね。

## 聞きなれない？ケアハウスってどんなところ？

誰でも入れるの？



60歳以上の方が入居出来ます。要支援、要介護の認定の受けおられない方でも入居可能です。



炊事や掃除、洗濯が面倒



食事は利用料に含まれております。掃除や洗濯は訪問介護サービスを利用して頂くことも可能です。



費用は高くないの？



頭金は不要です  
収入に応じて国からの補助があります。



詳しくは香照苑HPまたはケアハウスまでお問い合わせください。

香照苑



## 栄養便り

### いつまでも 食べる楽しみを！

口から食べることは当たり前のことのようですが、加齢により身体機能が低下すると、えんげ機能が弱まりかたいものが噛めなくなったり、むせることが多くなったりします。

結果、家族と一緒に食事ができなくなったり、好きなメニューが食べられないなどの食の悩みが増え、食べる楽しみが減ってしまいます。

今回はまず食べる前の体操や姿勢を確認しましょう。

#### 食べる前の確認

しっかりと食べるための準備を整えることで、より安全に食べることができます。

#### 【準備】

#### ■体操をしましょう

全力で10秒程度口を開け続けるのを数回繰り返してみましょう。口の周りの筋肉を刺激することで、食べる力が向上します。簡単な運動で筋肉を刺激できるので、おすすめします。



食べる前に肋骨の間の筋肉を伸ばし、深呼吸しましょう。

#### チェック！

- 口腔内をきれいにしましたか？
- 姿勢は整っていますか？
- 食品は、食べやすい(飲みやすい)ですか？
- 食べることに集中できる環境ですか？

#### 【姿勢】

##### 座位

背もたれに寄りかからない。  
椅子に深く座る。

両足の裏全体をしっかり床につける。  
※椅子が高いときは踏み台などを使う。



太ももの裏を伸ばしましょう。椅子に深く座れるようになり、姿勢が安定します。

##### リクライニング位

クッションなどで両足の裏を安定させる。

あごを引く。



##### 車いす座位

深い呼吸ができるように腹部を圧迫しない。

肘は、高すぎたり、低すぎたりしない位置で安定させる。

足をフルレストから外し両足の裏全体をしっかり床につける。

※足が床に付かないときは踏み台などを使う。

