



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 徳宗福社会 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。皆さま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な、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 アクエリアス			
原材料			
果糖ぶどう糖液糖(国内製造)、食塩/クエン酸、香料、クエン酸 Na、酸化 K、硫酸 Mg、乳酸 Ca、酸化防止剤(ビタミン C)、甘味料(スクラロース)、イソロイシン、パリン、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
パリン	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



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、福崎妖怪祭り、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ておられない方も入居可能です。



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にですが、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、家族と一緒にの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よう。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。



チェック！

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

食べる前に肋骨の間の筋肉を伸ばし、深呼吸しましょう。

【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と床につける。
※椅子が高いときは踏み台を使う。



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。

足をフットレストから外し両足の裏全体をしっかりと床につける。
※足が床に付かないときは踏み台を使う。



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。



頭部に枕やバスタオルをあて、あごを引かせる。

上体を30～60程度起こす。
※起こす角度は、個人差があるので医師・歯科医師の指示に従ってください。

