



きずな 絆



2012年 8月
第15号
赤穂市社会福祉協議会
介護支援センター

いつまでも起きない春にふと不存洗顔やめて急ぎかけ寄る
流す背の小さくなりて真日なり苦労したなと賞でる言葉を
春一人残すは無残願わくば吾より先に旅立ちたまえ



～介護短歌の記：夫婦で歩む二百首～ 坂元秀美 著 彩流社



息子と二人で春の在宅介護を覚悟し、デイサービスやヘルパー、医師や看護師の訪問診療などの支援を受けながら、「今日よりはささいなことも生きざまを短歌に託し残さんと思う」と決して書き綴った短歌日誌。



暑い毎日が続いています。熱中症対策、大丈夫ですか？

「元気がない」「皮膚が乾燥している」「汗がでない」「尿量が少ない」

「便秘」「唾液が少ない」「脇の下が乾いている」などの症状があったら脱水症の危険信号。

脱水症になると血液が濃くなって固まりやすく血圧低下や意識障害

などをおこし、重度になると命に関わることもあります。



脱水症を予防しましょう！



<その1> 食事をしっかり摂る 食事をしっかり摂ると一日に必要な水分のうち約半分1000mlは摂取できる。

<その2> 食事以外に1000ml～1500mlの水分をこまめに摂る 寝る前にコップ1杯、起きて1杯など時間を決める。

<その3> 飲み物の種類を増やし楽しく飲む お茶や紅茶、ゼリーなどの食べる水分も有効

※心臓病や腎臓病の方は水分が臓器に負担をかけてしまう場合もあるので医師の指示に従ってください。



6月から仲間入りしたケアマネ松岡です。

いつも笑顔でがんばります。よろしくお願いします。



お困りの方がいらっしゃいましたらお気軽に

社協介護支援センター（45-3073）までご連絡ください。

ケアマネが迅速に対応させていただきます。

