

# スカイ通信

令和5年7月号



理事長 黒木 竜晴

## ご挨拶

6月15日より対面会を全面的に解禁しました。お陰様で大変好評をいただいております。面会後に表情が明るくなったご利用者様を見ると、私どもも嬉しくなります。施設での介護には、ご家族様の協力が必要不可欠です。どのような形でも結構ですので、ご本人が次のステップに向けて前向きに取り組めるように、今後ともご助力をお願い致します。  
新型コロナウイルスがまだまだ猛威を振るっております。引き続き感染対策を心掛けてお過ごしください。

## フロアレター

2階

### 日曜喫茶



### 久しぶりに日曜喫茶が復活いたしました!

なかなか外出する機会も作れないので、喫茶店の雰囲気を作っていただけのように気持ちを入れて接客させていただきました。ご利用者様からの素敵な笑顔をいただけてスタッフ一同うれしかったです。 2階担当：客野

3階 母の日イベント



母の日のイベントで利用者様にお寿司が出ました。皆様おかわりもされて喜ばれておりました。

その他にも、入所フロアでは季節ごとのイベントや日中に行われるレクリエーションでカラオケや、折り紙、塗り紙、カード合わせ等様々な楽しさをしております。



スカイ託児室作成 2023年6月撮影

## 栄養部便り

### 高齢者の脱水症状に注意!!

加齢によって腎臓の機能も低下することから、老廃物を出すのにより多くの水分を必要とするため、体から水が失われやすくなります。一方で、脳機能の低下により、体内の水分が減ってもどの渴きを感じにくく、自ら水分をとらなくなるため、脱水の危険が増します。さらに、高齢者は特に細胞内の水分が減るため、軽い脱水でも意識障害など重い症状を起こす心配があります。

下記にあてはまる症状がある際、水分摂取をうながし、室温調整をするなど、環境調整をしっかりとしましょう。

#### 1. 脱水症状のサイン

- ① 胸部（胸骨の上）の皮膚をつまんだとき、皮膚がもどるのに時間がかかる
- ② 爪を押したときに、なかなかピンク色に戻らない
- ③ 口の中、舌が乾燥している
- ④ 尿ラットしている時間が長い
- ⑤ 手足が冷たい
- ⑥ めまいやふらつきがある



#### 2. 中程度の脱水のサイン

- ① 尿の色が濃くなっている
- ② トイレの回数が減っている
- ③ おむつの尿量が減っている
- ④ 血圧が下がっている

#### 3. 重度の脱水のサイン

- ① 話しかけても反応がない
- ② 意識を失う

## スカイリハビリ



ふくらはぎ（腓腸筋）のトレーニング  
・10回～20回を2セットほど  
赤く動作で重要な筋肉です！ 座って行っても大丈夫です。

#### POINT

- ・立って行う場合は膝を伸ばすことを意識して下さい！
- ・ゆっくり上げ下げすると効果的です！（ほかのトレーニングにも有効です）

#### 豆知識

ふくらはぎは血の流れを良くするポンプの役割があります！ 筋力と効果と同時に足の浮腫みの予防や、深部静脈血栓症（エコ/ミークラス症候群）の予防にもなります！

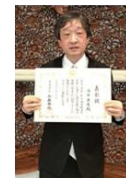
## おしらせ

### スカイ青空祭 開催決定!

新型コロナウイルスの影響で長らく施設内開催としてきました「スカイ青空祭」ですが、今年はいよいよご家族参加で開催致します！**9月24日（日）開催予定**です。詳細はホームページなどでご確認ください。

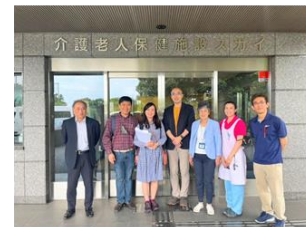
### 酒井康友先生が表彰!

スカイ機能訓練室主任である酒井康友先生が、全国病院理学療法協会神奈川県支部の学術部長として長年勤められた功績が認められ表彰を受けました！酒井先生は穏やかな性格と丁寧な仕事ぶりで機能訓練室だけでなく、他部署のスタッフからも信頼の厚い先生です。対外的なお仕事については今回初めて知りましたが、いつもの仕事ぶりを見ていれば今回の表彰は納得です。これからも宜しくお祈りします。



### マヒドン大学より視察を受けました!

スカイでは4年前から技能実習生を受け入れています。令和5年6月4日にタイ・マヒドン大学のドゥアンケーオ・スットフラータナー教授が、その勤務状況の視察にいらしました。教養学部で、ケアワーカーと異文化について研究されている女性の教授です。日本の介護現場について熱心に質問されました。タイの介護業界に少しでもお役に立てたなら嬉しいです。



### その他の情報はこちらからチェック!



#### 編集・発行

医療法人社団伊純会  
介護老人保健施設スカイ 広報チーム  
〒240-0067  
横浜市保土ヶ谷区常盤台84-2  
TEL:045-348-1007