

オ・サーバ刊

令和5年度 第4号

7月

発行人：内田



警戒レベルの雨が続きます

去年の今頃は梅雨明けしましたが、今年は警戒レベルの雨が続きます。18日頃から梅雨明けという話もでてはおりますが、まだまだ心配です。ありがたいことに、オ・サーバは土砂災害などの被害場所から除外されておりますのでご安心ください。

【行事報告】お茶会やあじさい鑑賞

6月上旬は気持ちの良い天気がつづきましたので、お茶会を実施しました。空の下で体操をしながら、とても気持ちよく過ごしていただきました。河瀬ユニットはお天気でしたが、箕ノユニットは残念ながら雨。ですが室内に紫陽花などの花を飾り、楽しく過ごしていただきました。その他にも七夕やひまわりなどの夏の風物詩の飾りつけレクリエーションを行いました。



【コラム】飲み過ぎ注意！経口補水液

これから暑い夏にかけて、水分の摂取を心がけることが大切です。経口補水液は飲みすぎると良くないのででしょうか？・・・その答えは**YES**です。その理由として、経口補水液には多くの塩分が含まれていることが要因です。

スポーツ飲料は1本（500ml）あたり0.6gに対し、経口補水液はその約**3倍**の1.5gの塩分が含まれています。もちろん、発汗には塩分の摂取が必要ですが、適量を超えると過剰の塩分摂取となってしまいます。

塩分のとりすぎは「**血圧の上昇につながる**」「**腎臓に負担をかけてしまう**」「**カルシウム不足につながる**」といった症状につながります。

経口補水液の**適量**は、成人は1日あたり500ml～1000ml、幼児の場合は300ml～600mlと少なくなります。

飲み物は、一気に飲まず、ゆっくりと一口ずつ飲むことも大切です。ただ、**成人が1日に必要な飲料水は1200ml**、**食物の水分は1000ml**必要であることから、お茶や水等と合わせて積極的に水分補給を行いましょ！

看護師 西川



【お知らせ】褥瘡予防をしています

特別養護老人ホーム オ・サーバ aioi では、OHスケールでの褥瘡評価を行っています。「OHスケール」とは、褥瘡になる可能性のあるリスクを判定するためのいわゆる「ものさし」となります。

例えば、判定の点数の中に浮腫があり、足の甲などを親指で5秒押し、指の後がなかなか消えないかどうかで判定します。その他、拘縮があるか、ご自身で寝返りができる等の総合点数から、エアーマットなどを導入するか、体位交換を定期的に行うか、皮膚観察の頻度を判断します。

今後も安全・安心に生活していただけるよう、支援してまいります。



～職員紹介～



☆調理師

高崎 豊

オ・サーバ aioi に入職して2年になります。

新しいやり方等、いろいろ学ぶことができました。

入居者様に毎食毎食楽しみにしていただけるような食事を提供していきます。

【重要】医療保険証について

特別養護老人ホームにおいて、医療保険の更新に伴い、ご自宅に到着しているものかと存じます。到着しましたら、お手数ではございますが、オ・サーバ・aioiへご持参のほどよろしく願いいたします。小規模多機能・ショートステイ等、他のサービスご利用の方も、各担当者にご相談ください。

【ご案内】散髪をしています！

毎週第2火曜・金曜日に、散髪を実施しております。利用料金はカット2,000円～となっております。地域交流室で実施しますので、外に出る必要もなく、気軽にカットすることができます。そのほか、カラーや顔そりなどのサービスもございますので、ご希望の方はお気軽にご相談ください。 協力：髪結い 様



【報告】施設見学を実施しました

当施設がコロナ禍に開設以来、初めて外部の見学をお引き受けしました。この度参加いただきました「在宅介護の会」と情報交換を行い、理解を深めていただきました。

これからも社会資源のひとつとして、地域の皆様に喜んで使っていただけることを願っております。

小規模多機能型居宅介護

雨ニモマケス...

梅雨に入り、屋外に出られる日が減りました。
 屋内でもできる活動を、ということで体と心を動かす活動の機会を提供しています。
 7月には地域の方の協力も得て、新たに手を動かせる活動を準備しています。



パットゴルフ大会



少しでも季節感じていただくために



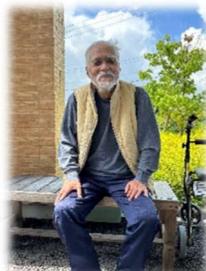
細く丸めた広告を編み込んで作る作品



毎回違った意味で盛り上がる脳トレ



字を書く、色を塗るとい
 う作業も大切な刺激です



若い者の奮闘ぶりをやさしく見守る

オ・サーバ名物 めがね3兄弟 (よく似ていると言われます)



サービス付き高齢者向け住宅

一の坂川のホタル

6月4日に一の坂川にホタルを見に行きました。
 はじめはほとんどホタルが見当たりませんが、20時を過ぎると一斉に光が舞い初め、最高の瞬間を目の当たりにすることができました。
 ホタルの感動もさることながら、一の坂川周辺の風景が昔とずいぶん変わっていることも、みなさんの印象に残ったようでした。



パットゴルフ大会の様子

♪ 特別養護・ショートの様子 ♪



♪ 小規模多機能の様子 ♪



ご家族、ご利用者様に撮影のご協力許可をいただいております。また、集合写真については、一時的にマスクを外しております。

～編集後記～

新型コロナウイルス流行の中オ・サーバ aioi は開設して2年半、ようやく施設外の方々との積極的な交流が始まりました。これからも様々な企画を検討しておりますので、お楽しみにしていただければと存じます。地域に必要とされる施設として、オ・サーバ aioi はこれからも進化し続けますので、今後とも宜しくお願いいたします。(内田)

複合型高齢者福祉施設 オ・サーバ aioi

住所：山口市下小鯖 11331-12

TEL: 083-902-1521(代表)

083-902-1520(小規模・サ高住)

公式  ホーム

LINE  ページ



今月号のテーマ色は玉蜀黍色(とうもろこしいろ)：とうもろこしはアメリカ原産の植物。天正7(1579)年にポルトガルから運ばれました。