

# オ・サーバ刊

令和6年度第3号

6月

発行人：内田



## 紫陽花が色鮮やかな頃

気持ちの良い季節が通り過ぎ、紫陽花も咲き始め、そろそろ、梅雨の時期が訪れる予感があります。季節の変わり目は体調の変化に気がつけることが大切です。これからも、ご利用者さまの健康管理につとめていきたいと思えます。

## 【行事報告】お花見外出・誕生日会

5月は気持ちの良いシーズンでしたので、お散歩にできる限りお連れしました。ご近所さんとのご挨拶、玄関の軒下での体操、GW中のご家族の面会など、多くの微笑ましいシーンがみられました。

特別養護老人ホーム・ショートステイでは5月より機能訓練士を配置し、個別での訓練も実施。今後もスタッフそれぞれがご利用者さまに関わり、生活の質の向上に努めてまいります。



## 【コラム】脱水に気をつけましょう

### 脱水を疑う症状

- ①口の中が乾いている
- ②唇が乾いている
- ③尿量が少ない
- ④何となく元気がない
- ⑤食欲がない
- ⑥皮膚がかさかさしている



こまめに水分補給を心がける⇒水、麦茶などを選ぶ



**食事以外での飲水⇒1日1000cc摂取することが必要!**

### 清涼飲料水の上手な選び方

- ▶食事や甘い物を食べる時⇒無糖の茶類、水
- ▶運動する時⇒スポーツドリンク、カフェインの少ない麦茶
- ▶朝食時、食欲のない時⇒野菜や果物のジュースなど

### 糖分の多い飲料水の飲みすぎに注意

⇒高血糖状態を招く恐れあり

### ※スティックシュガー

1本3g＝約12Kcalに換算（下記参照）

⇒スティックシュガーだ。

- ・炭酸飲料(1缶350ml)＝約13本
- ・スポーツドリンク(ペットボトル1本500ml)＝約9本
- ・オレンジジュース(1パック200ml)＝約8本
- ・缶コーヒー（小1缶）＝スティックシュガー約6本



こまめに上手な水分補給をして下さいね!



オ・サーバ  
管理栄養士 中村

## 【お願い】面会時の差し入れについて

面会制限を緩和し、ご家族の面会の頻度も増えてきているかと思えます。ご利用者さまの摂食・嚥下の食事形態（刻み食やとろみ）も日々変化しており、また他のご利用者さまも食事制限（塩分や糖分）もおられる方もいらっしゃいます。

食べ物を持ち込まれる際は、面会用紙に内容を記入し、スタッフにひと声おかけください。



## ～職員紹介～



☆小規模 介護職員  
露口 みか

職員として働き始めて1年が過ぎました。

小多機は毎日様々な利用者さまが来られ、楽しく元気に過ごされています。充実した日々を過ごせるように支援していきたいと思えます。

## 【重要】負担限度額認定書の更新について

特別養護老人ホーム、短期入所生活介護の事業を対象として、居住費と食費を軽減できる制度があります。この条件としては、利用対象者が①住民税非課税世帯であること、かつ②預貯金等の合計が500万円以下（夫婦の場合は1500万円以下）となります。

なお、この制度については6月中旬頃より手続きができます。現在ご利用されておられる方につきましても更新が必要（7月31日期限）となります。期限間近にお手続きされますと、利用料の請求が遅れる可能性がございますので、お早めにお手続きのほどお願いいたします。

詳しくは、お住まいの市の介護保険課へお問い合わせください。



## 【募集】健康相談会の開催

7月頃に山口市健康増進課による「健康相談会」を開催いたします。対象は小鯖8区、百合ヶ丘にお住まいの方です（9区の方は別日に自治会館で実施するため対象外）。それぞれの回覧板にてお知らせがございますので、ご確認のほどよろしく  
お願いいたします。



# 小規模多機能型居宅介護

## オンライン リハビリ 無料体験会



5月10日に、「オンラインリハビリ無料体験会」をおこないました。

これはリハビリ専門職と一緒に、一人ひとりに合ったプログラムを通して介護予防・身体機能の改善を目指す、保険外の在宅リハビリ支援サービスです。

今回は無料体験会として、東京のスタジオとZOOMで中継をつなぎ、40分の機能訓練を体験していただきました。ただ体操するだけでなく、東京の講師との会話や脳トレなども交えながら、体も頭もしっかり動かした時間となりました。東京の講師が実際に話しかけてくれるという体験に、会場から驚きの声と、本当に自分の名前を呼んで会話してくれるということに「今はこんなことができるんやね」と目を輝かせる方もいらっしゃいました。

今後継続して行えるように、事業所として調整中です。



# サービス付き高齢者向け住宅

## 映画上映会



5月12日に映画「ゴジラ-1.0」の上映会を行いました。

この映画はゴジラシリーズの最新作で、戦後間もない日本を舞台としており、高齢者にもなじみのある風景が多く描かれています。はじめはゴジラなんて…と言われていた方もいらっしゃいましたが、戦争の記憶を抱える主人公の人間ドラマと、ゴジラが動くVFXの迫力に、最後まで誰も席を立つことなく見ておられました。



## ♪ 特別養護・ショートの様子 ♪



青空の下で体操！



鯉のぼり  
見えるかな？



移動販売！楽しいね！



周辺散策

## ♪ 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～

地域の方との交流も少しずつ増え、古新聞などのご寄付もいただき、大変ありがたい限りです。なお、オ・サーバ aioi は施設見学も開始しております。ここで“働いてみたい！”あるいは“利用してみたい！”等、まずは見学からでも大丈夫ですので、遠慮なくご相談ください。 (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)

インスタグラム

始めました！



OCAVA AIOI

今月号のテーマ色は古代紫 (こだいむらさき) : ムラサキソウの根で染めた色に由来するくすんだ紫色。高貴な色として江戸時代から好まれています。