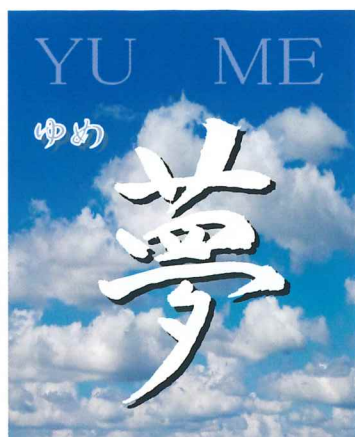




長寿園理念

「人生の目的は円満幸福の生活にある」との信念に基づき
高齢者がそれぞれ円満で幸福な生活ができるよう所要の協力と支援を行うことによつて社会に貢献します。

【発行】

一般財団法人長寿会

小田原市入生田 475

TEL. 0465-24-0002(代)

編集／広報委員会

世界の西の端の国ポルトガル

「リスボン」への旅

入居者 森田 久江

二〇〇三年七月一九日、関西空港を発しました。フランクフルトを経由し、リスボンのホテルに入ったのは、もう次の日の夜中だった。思い返せば二〇〇一年の四月に体操クラブで「第十二回 世界体操祭 リスボン」の募集のパンフレットが目にとまった。私の入会していた会からは一〇人余りの人が手を挙げ、その年の五月から一ヶ月に一度の体育館での練習が始まった。朝九時から始まり、お弁当を持参し夕方四時まで。覚えきれない振付をコーチが都度

変更しながら、大学生からシニアまで厳しく指導をいただく。月に一度しかない練習なので、行きや帰りに「覚えている？」と笑い合いながら確認する。気づけば京阪神の体操クラブの指導の人達、その生徒、総勢百人余の人達と一緒に練習に励んだ。そんな二年でリズムに乗ること、笑顔で動くことを鍛えられた。

七月一九日のリスボンは雲一つない晴天。我々と同じようなシニアの人、若者でリスボンの街は溢れていた。ホテルから会場迄は地下鉄に乗り、開会式は広いサッカー場に集まっていた。選手達は各国の国旗を持ち、四六ヶ国、二五〇〇〇の人々で埋め尽くされていた。



中央 森田様

二年間の成果を見せる時が来た!!とコーチの号令でやりとげました。演技のしめくりの「美しき青きドナウ」の曲には、会場の人々から「ベリーグッド」「サンキュー」「ダンケ」などの言葉が飛び交っていました。

た。

自分たちの発表の無い日はリスボンの街の観光にも出掛けました。多くは行けなかったが、ベレンの塔、ジェロニモス修道院、コメルシオ広場など、街のいたるところに美術品の胸像などがありました。大航海時代の記念として、海につき出す船に多くの人が乗り込んでいる記念碑はすば

《次の頁へ》



奥にマッターホルン 右端、森田様

関西空港に降り立ったのは八月一日、大阪の暑い夏の真最中でした。

らしい。
七月二六日には閉会式、期間中天候にも恵まれました。
七月二七日から楽しみにしていたスイスへの観光旅行が待っていました。空路スイスのツェルマットへ、お天気にも恵まれて、マッターホルンの雄姿を見ることが出来ました。登山電車を乗り継ぎ、「ユングフラウヨッホ観光」もチューリッヒから空路を乗り継ぎ帰国の途へ。

- 10/14 体力チャレンジ
- 11/10 人形劇ホッピー
- 11/27 秋の行楽ショートコース
- 11/29.30 C棟秋の行楽
- 12/5 秋の行楽ロングコース
- 12/24 クリスマス会食
- 1/1 新年初顔合わせ
- 1/12 新年会
- 4/3 春の行楽ショートコース
- 4/10 春の行楽ロングコース
- 5/23.24 C棟初夏の行楽



人形劇

秋の行楽

2024年



クリスマス会食

特殊機械浴リニュアル

C棟 生活 課

若葉がまぶしく、爽やかな風が心地よい初夏の季節となりました。このたび長寿園では、ご入居者の皆様に、より安全で快適な入浴環境を提供するため、介護用浴槽のリニューアルを行いました。

浴槽でご入居者の皆様に入浴していただきました。

手動で行っていた温度調整はタッチパネルディスプレイに、

その他にもバブル機能等が追加硬くなつて思い通りに動かなかったシャワーのホースは、新しくなり全てが使いやすく、タイルは張替えられ、室内は明るくなって、「気持ちよかった、身体が温まったわ」と、ご入居者からもご感想をいただき、介助者（ヘルパー）からも好評でした。

これからも季節を感じられる菖蒲湯やゆず湯も含め、職員一同、ご入居者の皆様に笑顔と安らぎの入浴時間を届けてまいります。



2025年



水分摂取の重要性

筋肉量が減り、身体の水分量が減る



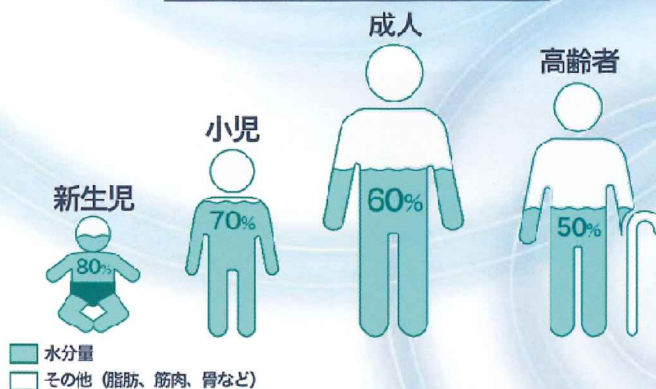
高齢者は少しの水分を失うだけでも脱水状態になりやすい。
また、水分を備蓄できる筋肉量が若いときよりも減る為、
さらに水分がなくなり脱水状態になりやすい。

65歳以上の方が一日に必要なとされる水分
摂取量は、食事以外で1,000～1,500mlと
言われています。

しかし、高齢者は喉の渇きを感じにくく、
加えてトイレの回数を気にする余り、水分
摂取を拒む傾向があります。一回に多く飲
むのではなく、こまめに回数を増やして摂
取する事で、一日に必要なとされる水分摂取
が可能となります。

水分摂取は熱中症だけでなく、認知症とも関係があり、適切な水分摂取で認知症が改善したという事例も報告されています。適切な水分摂取を心がけて行きましょう。なぜ適切な水分摂取が重要なのか、それは腎機能が低下している方が、水分を多く摂取してしまうと浮腫み、体重増加、呼吸困難、血圧上昇などの症状を誘発し、高血圧や心不全などの原因になる可能性があるからです。

体内水分量の割合



腎機能が低下している方は利尿剤を服用している方が少なくありません。適量の水分摂取は余分な水分を尿として排出し、心臓にかかる負担を軽減して、浮腫みや息切れなどの症状改善に期待が持てます。水分の適量には個人差があるので、必ず医師の指示に従って適切な水分摂取をしていきましょう。

生活課



入居担当高野職員の娘さんが「二十歳の集い(旧成人式)」を迎えました。
おめでとうございます！

