まごころ LETTER

令和元年 6 月号

医療法人社団まごころ　〒284-0043　四街道市めいわ 3-16-8
info@magokoro-zaitaku.com　https://www.magokoro-zaitaku.jp
四街道まごころクリニック
TEL　043-309-8261
FAX　043-309-8262
まごころ訪問看護ステーション
TEL 043-312-1423
043-309-8230(リハビリ直通)
FAX 043-312-1424

梅野院長よりご挨拶

今年も梅雨入りし、気圧の変化のために体調を崩す方も見受けられる中、皆様はいかがお過ごしでしょうか？体調不良の際はさる事ながら、何かご心配事があれば気軽にご相談して頂ければと思います。さて今回ご紹介した外出支援のように、まごころでは+α のサービスを 1 人でも多くの方に届け、格別の笑顔になってもらおうと日々邁進しています。また認知症の予防や備えについても精力的に取り組んでいます。折に触れて今後もご紹介したいと思いますのでよろしくお願いします。

【テーマ：脱水について】　もぐまごレター（栄養・嚥下サポートチーム）

ここのところ気温の高い日が多くなってきました。そこで気を付けたいことが「脱水」です。体の中の水分が減ると、のどが渇くだけではなく、疲れやすい、イライラしやすい、筋力の低下、体温上昇、熱中症、脳梗塞や心筋梗塞など血管がつまる病気を引き起こすことがあります。

みなさんは1日どのくらいの水分をとっていますか？水分制限があるご病気をお持ちの方もおられるので、一概には言えませんが、水分摂取は 1 日 1,500ml が目安。糖分の多いジュースやカフェインの多いコーヒーはお楽しみ程度に。水分補給におススメは、ほうじ茶、煎茶、玄米茶などです。

もしも脱水症状が見られたら、「経口補水液」を摂取しましょう。飲料の中でも、体に早く吸収してくれて、症状の改善が期待できます。がぶがぶ飲むより、こまめな水分補給！
暑い季節を乗り越えましょう！

＜自宅でできる経口補水液の作り方＞
水 1 リットルに対して　…
砂糖 40 グラム、塩 3 グラムをかき混ぜて出来上がり☆

公共バスに乗って、ヨーカドーへ出かけてみました(^^♪

　S さんは、釣り、サイクリングを趣味とし、アクティブに動いていましたが、約 2 年前に四肢麻痺で身体が不自由となり、全てのことに人の介助が必要な生活となりました。デイサービス以外は、自宅で過ごしています。気分転換に外出を提案した際、介護タクシーは、いつでも気楽に乗車できるものではなく、とても大きなハードルであることを話していました。

　もう少し気楽に外出できないか…と思案していた頃、他の車いす生活の利用者様から、毎回公共バスで通院され、千葉駅まで行って食事をしてきた話を普通のように話されるのを聞きました。意外と公共機関の方が、気楽に外出できることに気づき、S さんに公共バスでの外出を提案させて頂いたところ、気持ち良く同意を頂き、5 月実行することに･･･。

　お昼過ぎに、四街道の公共バスに乗車し、四街道駅へ。公共バスの利用は、全員が初体験。事前に体験者からの入手していた情報としては、運転手には慣れた人とそうでない人がいることを聞いていましたが、まさしくそういうことはあるのだということを実感しました。駅からは、エレベーターを利用し、南口から北口へ移動し、ヨーカドーまで車いすで行きました。とにかく良い陽気で、ヨーカドーのスターバックスで飲んだドリンクの美味しいこと！飲んだ後は、食品売り場でお買い物をし、帰宅。ハプニングはありましたが、無事終われば、笑い話で、よい思い出です。今度はどこに行きましょうか…。

　私が密かに思うこと。障害者の方が、もっと公共機関を身近な移動手段として利用してもらえると、不慣れな運転手さんもいなくなるし、私達健常者のバリアフリーの心も養えるのではないか。来年は東京パラリンピックもあることですし…。

理学療法士:寺島記

アンケート結果のご報告について

　2019 年 1 月に、患者さま･利用者さま･居宅介護支援事業所のケアマネージャーさま、病院の連携室のご担当者さま宛てに、アンケートを実施いたしました。多数の方にご回答いただき、まことにありがとうございました。

　そのアンケート結果は、当院のホームページにて公表しております。また、アンケートは匿名で実施しましたので、ご意見やご要望、ご質問等をいただいた方への回答も掲載させていただきました。 ぜひご一読いただけると幸いです。（ホームページURL→表面上部に記載）

編集後記

　表面の全体写真は、ポーズあり･なしの2パターンで撮影しました。本誌ではポーズなし写真を掲載しましたが、ポーズあり写真はフェイスブックのトップ画像に掲載しておりますので、併せて見て頂けたら！

訪問看護師：石崎　　事務:西室