

# 健樹園通信

第72号  
令和7年7月発行



## 水分、不足していませんか？

管理栄養士 池本 芽以



苫小牧市も25度を超える夏日が続き、30度近い気温の日も多くなってきました。道内でも熱中症で救急搬送されるニュースを耳にしますが、皆さんは熱中症対策をしていますでしょうか。熱中症の一因である『脱水』は普段の生活から予防できるので、脱水予防をして熱中症のリスクを減らしましょう。

「運動しないから」「涼しい部屋にいて汗をかかないから」「水分を摂らなくても大丈夫」「トイレに行きたくなくなるから水分を控えよう」等と思う方は多いと思いますが、テレビを観ているだけでも横になっているだけでも水分は失われていきます。さらにご高齢の方だと水分不足を自覚していなかったり、季節にそぐわない衣類で過ごされると脱水状態になりやすくなります。脱水は些細な事でもなりやすく、熱中症のリスクが高くなりますので、普段から喉が渇いていなくても、朝起きた時、出掛ける前、帰宅時、お風呂に入る前など意識的に水分をとるなど、こまめに水分補給をするよう心掛けましょう。運動後や外作業後など汗をたくさんかいたときには、水・お茶の他に失われた塩分や糖分などを補う為にスポーツドリンクを適量飲むことをオススメします。ですが朝起きてから寝るまでの水分補給を全てスポーツドリンクにしてしまうと、砂糖がたくさん含まれているため高血糖になったり、塩分過多になってしまいます。日常的に飲むのではなく、汗をたくさんかいた時など必要な場面に取り入れるようにしましょう。アルコールやカフェインが含まれた飲料は、利尿作用で体の水分が外にでていってしまう為、かえって水分不足になってしまいますので、コーヒーやビールは嗜む程度にしましょう。食事からも水分を摂ることができるので、3食しっかり食べることも脱水予防につながります。食事を摂ることで、一緒に水やお茶、牛乳等の水分補給をする事もあるかもしれません。朝食を抜いている方は、バナナやヨーグルト、惣菜パンやカップスープなど簡単なもので良いので摂ってみてください。「飲みたくない…」と水分を好まない方や水分でむせ込みやすい方は、ゼリーにするとツルっとのど越しが良く、食べていただける場合もあります。飲み物にトロミをつけて水分補給する方法があり、飲み物にトロミ剤（ドラッグストアや薬局等で販売されています）を入れて混ぜると、冷たい麦茶でも、温かいほうじ茶でも温度に関係なく数分でトロミをつけることができます。トロミ剤を使用しても味は大きく変わりませんが、商品によってはトロミが付きにくい飲み物がありますので各トロミ剤の使用方法をご確認ください。



苫小牧市では気温・湿度が高くなり、6月末から食中毒警報も出ています。飲みかけのペットボトル飲料は気温が高いことで菌が繁殖しやすくなりますので早めに飲み切るか、コップに移し替えて飲む場合でも冷蔵庫に保管するよう心掛けて下さい。残ったおかずをテーブルの上に放置していると、たとえ数時間だとしても食中毒のリスクは高まります。カレーなどの鍋物も冷蔵庫に入れ、食中毒の予防をしましょう。

ただし冷蔵庫の過信はしないようにしましょう。

# 入所行事

## 桜&花菖蒲 花散策



花散策第1弾として、4月末～5月初めに金太郎の池&緑ヶ丘展望台に桜を観に行きました。強風の日&お天気の日、まだ開花したばかりで桜を探して歩いた日、皆さん右に左に目を凝らし道中の車窓から桜を探して・・と各日で楽しまれていました。満開に咲いた晴天の日は本当に綺麗でした。

花散策第2弾は、7月から錦大沼公園に花菖蒲を観に行きました。長年苫小牧に住んでいても初めて来たという方も多く、色とりどりの菖蒲の花に『この色、初めて観た〜』『綺麗だねえ〜』と声が聞かれました。外の気温は25度を超えていた日もあり、『熱かったあ〜でもジュース飲めて良かったよお〜』とお話をして下さる方もいらっしゃいました。一日だけ雨天となってしまいましたが、普段行かないサンガーデン[植物園]で、珍しい木々や南国の花、まだ青いミカンのなった木等がみられ楽しめました。



## 喫茶の日



6月18日(水)、皆様お待ちかねの、あのお店!!がオープンしました。職員がウエイター&ウエイトレスに扮し注文をお伺いしました。数種類の飲み物と本日のデザート、四季の和菓子から花の風(水まんじゅう)&ミルクプリン on ストロベリーゼリーに舌鼓。今回は珈琲が一番人気で皆様「いい香りだね〜」と美味しそうに飲まれていました。



## 百歳のお祝い

誕生日当日、ご家族様にご出席いただき百歳のお祝いをしました。施設長からお祝いの言葉、お花を贈呈。その後、ご家族様が持参されたケーキや果物を食べながらゆっくりと過ごされました。「110歳まで生きるのよね」との言葉に、「そう!」と元気に返答され、笑い声に包まれたひと時となりました。



## ミニコンサート

5月26日(月)、ボランティアの茉莉花様による二胡のミニコンサートが開催されました。東京ブギウギや知床旅情等の懐かしい曲を沢山演奏して頂きました。一緒に口ずさんむ声が聞こえたり、曲に合わせて上手に手拍子をする方もいらっしゃいました。



# 三二縁日

7月9日(水)レクリエーションルームにおいて、夏のイベント『三二縁日』が開催されました。お祭りの飾り付けがされ、威勢のいい職員がハッピーにねじり鉢巻き姿で射的に金魚釣りと利用者様をご案内!! 「狙いを定めてえ〜」の掛け声に皆様真剣な表情で挑んでいました。ゲームを楽しんだ後には、お待ちかねの綿あめが横山師長から配られ、皆様から満面の笑顔がみられました。



## サークル活動



## 絵手紙フェスティバル



6/25(水)市民活動センターにて行われた絵手紙フェスティバルにサークルメンバーで見学に行きました。ご自身の作品について教えてくださいたり笑顔で写真を撮られたりして、皆様とても嬉しそうにされていました。今年も素敵な作品が続々と出来上がっていますので来年も楽しみです!



## 通所行事

## 陶芸体験

6/4(水)・6/5(木)の2日間園内で陶芸体験を行いました。皆様、佐藤先生の指導を受けながら真剣なご様子で取り組まれていらっしやいました。「先生と相談して色を決めてきたよ」「完成したらそれでご飯食べたいね」等の声が聞かれており、皆様作品の完成を楽しみに待たれております。



## 縁日

7/7(月)~11(金)において『三二縁日』が開催されました。今年は職員手作りの糸引きくじと、ヨーヨー釣りをを行い楽しんで頂きました。ヨーヨー釣りでは皆さん真剣なご様子で、ヨーヨーの輪に狙いを定めゆっくりと釣り針を引っ掛け、慎重に釣り上げると、それまでの緊張もとれたのか職員と一緒に歓声を上げて嬉しそうにしていました。くじ引きでは、景品をみて驚く方や笑顔で「やったー!」と喜ばれる方など、割と好評で、皆様短い夏のイベントを楽しまれました。



# 簡単！ホームトレーニング

## パタカラ体操

「パ」「タ」「カ」「ラ」の4文字を発音することで口・舌の筋肉を使い、食べたり飲み込んだりする機能を鍛える代表的な体操の一つです。

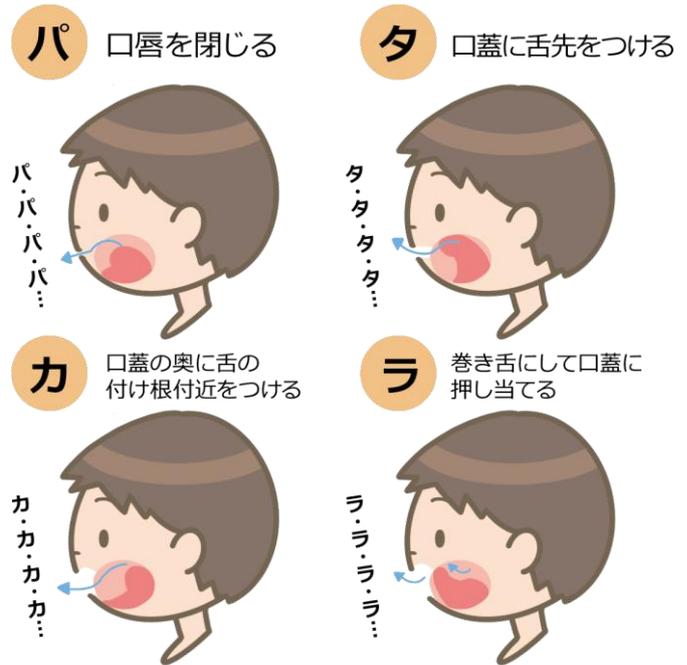
### パタカラ体操のやり方

- ①単音の発音「パ」「タ」「カ」「ラ」のように1音ずつ発音する。
  - ②連続の発音 「パパパ……」「タタタ……」「パタカラ、パタカラ……」のように連続して発音する。
  - ③文の発音 パ・タ・カ・ラを含む文を発音する。「パンダの宝物」という一文で、「パンダのたからもの、パンダのたからもの……」のように発音します。
- ①～③いずれの方法でも食事の前に各10回程度行うのがおすすめです。

### パタカラ体操の効果

- ・噛む力、飲み込む力の維持・向上
- ・唾液の分泌の促進
- ・発音がはっきりする
- ・入れ歯が安定する
- ・口呼吸ではなく、鼻呼吸に戻すことで  
口腔乾燥を防ぐ

パ→食べ物を取り込む力  
タ→食べ物を押つぶす力  
カ→食べ物を飲み込む力  
ラ→食べ物をまとめる力



### お願い

介護保険負担限度額認定証や特定疾患の更新時期となっております。手続きを終えていない方は早目に手続きをお願いいたします。尚、当園に送付された証書は、確認のうえご家族様にお返しいたしますのでご了承下さい。またお手元に届いた証書関係は、当園窓口に早めにご提示くださいますよう、併せてお願いいたします。



### 広報委員のつぶやき

日の長さが嬉しく感じられ、暖かい季節となりましたね。気温が高くなると、体内の水分バランスを壊しやすくなり、脱水症状や熱中症を起こしやすくなります。人は50%以上が水でできていると言われており、まめな水分補給が大切です。暑い日の体調管理に、お気を付け下さい。(みっちゃんNS)

## 新人職員紹介



相澤 朱莉  
介護福祉士  
(デイケア)

あしゅん



発行  
社会医療法人 延山会  
老人保健施設 苫小牧健樹園広報委員会  
苫小牧市澄川町7丁目9番18号  
TEL 0144-67-3111