



### 脱水に注意！



夜中に足がつったり、力が入りにくかったりすることありませんか？

それはもしかしたら脱水が原因かもしれません。

#### ・脱水症とは…

脱水症とはカラダの水分が出てしまうことだと思いませんか？もちろん水分も出てしまうのですが、それだけではなく体液が少なくなるので電解質も同時に足りなくなっています。



#### ・電解質って？

電解質はカラダを動かすために必要なものでナトリウムやカリウム、カルシウムが電解質と言われるものです。特にナトリウムが不足すると神経や筋肉の動きが正常にならず、足がつったり、しびれたり、力が入りにくかったりします。



#### ・どうやって補えばいいの？

水分が足りなくなったら、お水やお茶を飲めばいいと思われがちですが、それでは電解質を補うことができません。ナトリウムを補うにはどうしたらいいのか？塩化ナトリウムである食塩を摂取すればいいのですが、塩をそんなに舐めるわけにはいきません。その代わりにスポーツドリンクや経口補水液と呼ばれる、電解質を補うことができる飲み物を飲むことで手軽にとることができます。

これから気温が高い時期に入り、脱水が元で熱中症につながる事が多くなっています。くれぐれもこまめな水分補給で脱水を防いでいきましょう。

一般社団法人 全国訪問介護事業協会からも詳細な冊子が配布されています

<http://www.zenhokan.or.jp/pdf/new/dehydration.pdf>

# 新入職員紹介



中川

渋谷

江川

## 配属先、氏名

1. この仕事に就いた理由
  2. 三郷ケアセンターに就職しての印象
- を教えてくださいました。

## 2階 介護福祉士 中川さん

1. ずっと祖父母と同居していたので、お年寄りが好きで関わりの多い介護の道に進もうと思いました。
2. 職員の皆さん、優しく面白い方ばかりで毎日楽しいです。わからない事だらけでまだまだ不安ですがよろしくお願ひします。

## 2階 介護福祉士 江川さん

1. 母を亡くし祖母に育てられた事もあり、これからの高齢化社会に向けて介護の仕事に携わっていきたくと思いました。
2. 研修制度が充実していること。スタッフの皆さんのご指導や研修を通してより高い介護サービスが提供出来るよう自分を成長させたいと思います。

## 2階 介護福祉士 渋谷さん

1. 高校の頃に老人ホームでお年寄りの好きな演歌を中心に演奏したら感動して涙を流していた方もいて嬉しくなりました。また、ボランティアに参加し利用者様と色々なお話をして楽しかったからです。
2. 先輩方が優しく、丁寧に指導して下さるので働きやすい職場だと思います。良い先輩、心強い同期に恵まれ良かったと思っています。

## 3階 介護福祉士 大塚さん

1. 祖父がお世話になっていた老人ホームの介護士の方が親切で印象深く残っていて私も利用者様とご家族様に印象に残る存在になりたいと思い介護の仕事に就きました。
2. 先輩方は親切に熱心に指導して下さるので心強いです。皆さん多趣味ですね。アニメ好きな方がいて嬉しかったです。先輩とゲームの対戦もしました。ゲーム部とか立ち上げたいです。



大塚

播磨

## 3階 介護福祉士 播磨さん

1. ご利用者様の笑顔が見たいと思いました。
2. ご利用者様、スタッフからパワーを頂いています!! 以前は病院で働いていましたがご利用者様、ご家族様から求められることの違いを感じています。





下山

4階 介護福祉士 下山さん

1. 就職しやすく家族の役に立ちたいと思いました。
2. 職員の方々が丁寧に教えて下さり、日々勉強させて頂いています。



鈴木

4階 介護福祉士 鈴木さん

1. 祖母がデイサービスを利用していた際にとっても楽しそうに通っている姿をみて、自分も高齢者の方々の笑顔に出来る仕事に就きたいと思いました。
2. 職員の方々から指導を受け、ご利用者様にとって「健康で充実した生活」とは何かを常に考えて介護を行うことが重要であることを学びました。今後もそのことを忘れずにより良い介護が提供出来るよう努力したいと思います。

よろしくお願ひします



リハビリ科

理学療法士 宮本さん

1. 母が理学療法士の為小さい頃はリハビリ室に通い母のリハビリを見ていて私もこんなセラピストになりたいと思ったからです。
2. 爽やかな挨拶と笑顔が飛び交う温かい施設です。一員になれた事を嬉しく思います。よろしくお願ひします。



宮本

三上

リハビリ科

理学療法士 三上さん

1. 中学、高校とバスケットボール部に在籍していました。そこで私は、ケガをしたチームメイトにテーピングやアイシング等のケアをしていたので、将来は人の為になる仕事をしたいと思い理学療法士を目指しました。
2. 施設スタッフも利用者様も笑顔で明るく楽しいところです。今年度の目標は大きな声で挨拶をする事!!元気がないと思ったらすぐに言って下さい!

事務 関さん

1. 医療事務の専門学校で診療報酬の勉強をしていましたが、過去に介護士を志していたこともあり、病院ではなく老人福祉施設で働きたいと思ったからです。
2. どの職員の方も優しく接しやすいので仕事が楽しいです。迷惑をかけないよう早く一人前になりたいと思います。



関

田村

支援相談員 田村さん

1. 高校3年時の担任の紹介で福祉系大学へ通い、相談員を目指そうと思いました。
2. 若い力とベテランの方々の経験値が合わさり充実した支援体制と環境が整っていると思います。まだまだ未熟者ですが、常に全力対応で頑張りたいと思います。



# 中川やしおフラワーパークに 行ってきました!

春の外出企画

今年も春の外出企画

として4月29日、30日と中川やしおフラワーパークへ行ってきました。天気は晴れの絶好の外出日和となりました。



ここは埼玉県八潮市の中川河川敷にあり、春には花桃や菜の花が、秋には彼岸花やコスモスが花を咲かせており、訪れる人を楽しませています。

車椅子対応トイレやスロープも整備されており、安心してお出かけすることができるようです。



利用者様からは「また行きたい」「良い思い出になった」という感想があり、また今後も企画していこうと思います!

中川やしおフラワーパーク

〒340-0813 埼玉県八潮市大字木曾根 1009 番地 1

## 編集後記

色とりどりの花の中、楽しそうですね。陽射しも強くなり花への水やりも大変ですが、水がなくてはきれいな花も枯れてしまいます。人間も同じで水分が足りなくなると病気になってしまいます。こまめな水分補給を忘れずに。

 上尾中央医科グループ

介護老人保健施設 三郷ケアセンター 広報活動委員会  
埼玉県三郷市南蓮沼 260-2 ☎048-953-6161(代)