

# はなだよいとむろ



2023年 1月26日 発行  
第48号

特別養護老人ホーム  
はなの家とむろ

謹んで新春のお慶びを申し上げます。  
10年ひと昔と言いますが、早いものでこの1月で12年目を迎えることができました。これもひとえに皆様からのご理解とご支援の賜物と感謝申し上げます。

昨年10年間の足跡を振り返るべく記念誌の原稿をまとめた際に、何も変わってきていないようで着実に前進もしているのだということを改めて感じました。その中に「かながわ認証」への取り組みがあります。これは、一定の水準を満たした介護事業所を認証する制度として県が2016年に創設、当施設は当初よりこれに挑戦しておりました。その中でもサービスの向上や人材育成等に著しい成果をあげた20事業所が「かながわベスト介護セレクト20」として選出されるのですが、この度この中の1つに選んでいただくことができました。開設より「その人らしい自律した人生を支える」という理念を軸に、看取りケア等にも力を入れてきたことが評価されたことを嬉しく思います。この結果に満足することなく、さらなる成長を目指していきたいと思っておりますので、今後ご支援の程をよろしくお願い致します。

施設長 北島揚子



# はなはな <sup>ま</sup> <sup>め</sup> 知識

NO.4

## 冬の脱水について

脱水というと、夏に起こる事と思われる方が多いと思います。しかし、冬場でも脱水の危険はあります！夏場と違って、喉の渇きを感じ辛くなる事が要因です。  
水の働きを知って、冬場の脱水を予防して、今年の冬を元気に乗り越えましょう！

**水の働き** 体の半分以上が「水分」です。

水分補給は最も大切な「食事」です！

- ①血液として栄養や酸素を運ぶ
  - ②尿として老廃物を排出する
  - ③汗となって体温を調節する
- という働きを担っています！

**水分の出納** 1日に2000~2500mlの水が出納されています。

**身体に入ってくる水**  
飲み物  
食べ物に含まれている水  
代謝水  
(体内で作られる水)

**身体から出て行く水**  
尿  
便  
不感蒸泄  
(無意識に蒸発している水)

高齢になると出納のバランスが崩れやすくなります！



## 早めに・細目に・いろいろな種類を！

脱水を予防するポイント 目安は1日1000mlの水分補給！

- ①のどの渇きを感じた時には、身体の水分はカラカラです！  
目安時間を決めて、水分補給を心掛けてみて下さい。
- ②一度に大量の水分を摂っても、吸収能力が追い付きません！  
1度に多く飲むよりも、細目に水分をとる事が大切です。
- ③果物やゼリーも水分です。飲みやすい物を時と場合に応じて選択してください。

特別養護老人ホーム

はなの家とむろ



〒243-0031 神奈川県厚木市戸室5-9-15  
TEL 046-225-8787 FAX 046-225-8711  
URL : <http://koujinkai.tomei.or.jp/>  
E-mail: [tokuyo-info@tomei.or.jp](mailto:tokuyo-info@tomei.or.jp)

### 編集後記

年々、時が過ぎるのが早く感じるようになって…そのような心理を「ジャンーの法則」と言い、新鮮さがなくなっていく事が要因と言われています。

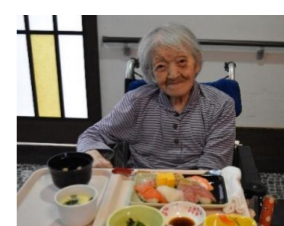
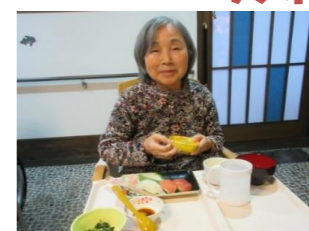
新しい経験や生活の中に変化を作る事で、時間の流れを遅く感じれるようになるそうです！  
今年は何か、チャレンジできる事を見つけて、時間のゆとりを感じたいと思います！

# 迎春



# 鮎

美味しく頂きました！



写真撮影の為、マスクを外して頂いています

## 職員紹介

主任看護師になりました  
ウジヒラ ヨウスケ  
名前：氏平 陽介



10月より看護主任に任命頂きました。  
仕事の量も増え覚えることに必死の毎日  
ですが、いつも「SMILE😊」を忘れず入居者  
様・スタッフの皆様の為に、ココロを尽くし  
て働く所存です！よろしいお願いします！

職種：管理栄養士  
ノジマ トモキ  
名前：野島 智樹



管理栄養士として働かせて頂いています。  
趣味は料理と散歩です。得意料理は  
「麻婆豆腐」です。  
入居者様の健康をサポート出来るよう  
に頑張ります。よろしくお願ひします！

職種：介護福祉士

タケダ キョウハイ

名前：武田 恭平(紅葉ユニット)



介護スタッフとして入職しました。まだ入  
職間もないですが、先輩方から色々な知  
識や技術を学んでいます！  
入居者様のお役に立てるよう日々努力  
していきますので、宜しくお願いします！

職種：看護師

ナルセ マサミ

名前：成瀬 正美



看護師として入職し、とても楽しい日々  
を過ごしています(\*^▽^\*)  
鬼滅の刃の富岡義勇が大好きです♡は  
なの家の柱となれるよう、全集中しながら  
頑張りますので、よろしくお願ひします！

## 成果発表



今回で7回目となる成果発表が12月に行われ  
ました！

優秀賞は『介護士補完計画～知識より意識～』を  
テーマに発表した紅葉・向日葵ユニットでした☆  
他部署同士毎日顔を合わすことが出来ない中で、  
お互いが日々どのような工夫をしているのかを知  
ることが出来るとても良い機会でした。お互いの  
良いところを取り入れながら、これからはなの  
家にもっとたくさんの花を咲かせられるよう頑  
張っていきます🌸

