



## デイサービスなぎさの里 かわら版



4月11日、12日、13日 花見で外出をしました。花見は2年連続で行われていませんでしたが、今年は感染対策を行い、お出かけしました。桜は満開でとても暖かな日でした。近い場所で短い時間でありましたが皆さん大変喜ばれ、沢山の笑顔で沢山の写真を撮ることが出来ました。



## デイサービス なぎさの里は新規利用者様を募集しています。

みな様のご親戚、お知り合いにデイサービスに興味をお持ちの方はいらっしゃいませんか？

デイサービスに通う事で元気を取り戻し、活気のある生活を送りましょう。

なぎさの里デイサービスの館内はとても広く、ゆったりとした雰囲気です。広いフロアは密を防いでコロナ感染のリスクを軽減しています。デイサービスで1日を過ごして頂くだけで歩行訓練に繋がり運動不足も解消されます。利用されている皆様はフロアの広さと明るさを十分にご理解頂いていると思います。

感染対応も十分に行われています。是非、デイサービスに関心のある方をお知らせください。



温かくなって来ましたので遊歩道での歩行訓練を始めました。

「なぎさの里」は自立支援介護の取り組みを行っています。

自立支援介護とは、介護を必要とする人が自立した生活ができるように支援することです。

自立支援ケア4つの基本をお伝えしてきました。少し振り返ってみたいと思います。

- ① 運動 生活に運動を取り入れ、習慣化しましょう。
- ② 水分摂取 食事のほかに1,500mlの水分を摂りましょう。
- ③ 食事 柔らかいものでなく、しっかりご飯を噛んで食事しましょう。
- ④ 排泄 決まった時間にトイレに行き排便を促しましょう。

これまでお伝えしていただいたのは、①運動と②水分摂取についてでした。特に②水分摂取は高齢者だけではなく全ての方に当てはまる内容です。活気や元気を取り戻すために、とても大切な事です。水分摂取はどうしてもトイレの事を考えてしまい飲まない方がいらっしゃり、ご家族様の協力も必要になります。家でお茶などを積極的にお出しして、「水分は体に良いのよ。」などの声掛けなどを行って頂けると幸いです。また、家でトイレまで安心して行かれるような工夫なども必要と思われると思います。デイサービスだけではなく自宅にいる時も沢山の水分を摂って元気を取り戻しましょう。