



## 着任の挨拶



尾上 管理部長

この度、4月16日付でエスペランサの管理部長を拝命しました。尾上久志(おのえひさし)と申します。グループ法人である社会福祉法人黎明会より転籍して参りました。

以前、エスペランサで勤務させていただいていたこともあり、6年ぶりの復帰となります。老健はご利用者の皆様やご家族、地域住民の方々や関係機関等の協力がなければ、介護保険制度の中核的な役割を担う事ができません。どんな時にも笑顔を忘れずに、チームケアによるサポートで介護サービスを提供して参ります。ご利用者の生活を支える施設として、より充実したサービスを行うことができますよう、職員とともに力を尽くして参ります。引き続き、皆様方のご支援、ご協力を賜りますよう、宜しくお願い申し上げます。

4月16日からお世話になっております理学療法士の岡元貴之と申します。これまで、神戸市北区にあります同法人の恒生病院で、急性期や回復期のリハビリを担当しておりました。

初めての施設経験となりますが、老人保健施設の最大の強みである多職種協働を効果的に機能させ、法人の理念である希望に満ちた生活を送って頂けますように、心を込めたサービスを提供していきたいと思っておりますので、よろしくお願いいたします。



リハビリテーション科  
岡元 科長

面会制限や外出が出来ませんが、ベランダに出て花のお世話をしたり、スタッフと共にフラダンスを楽しんでいます♪



# 水分補給について

雨の季節になりました。気温と湿度があがり食欲もダウンしやすくなります。のどが渇いた時ではなくこまめに水分補給をし、体力低下を予防してください。



健康な状態では水やお茶での水分補給で問題ありませんが汗をかいたときは、水分と塩分と共に失われています。塩分を含まない水やお茶だけを飲むと体液が薄まってしまい余計な水分を体外に出そうとする働きが進み、かえって脱水症状に陥りやすくなります。効果的に経口補水液を活用し脱水を予防してください。

1時間に  
100ml程度のお茶やお水を!



汗をかいた時は  
経口補水液を!



朝起きた時と夜寝る前に  
1杯の経口補水液がおすすめ!



経口補水液はご家庭でも作れます

- 水 1リットル
- 砂糖 40g (大さじ4と1/2)
- 塩 3g (小さじ1/2)

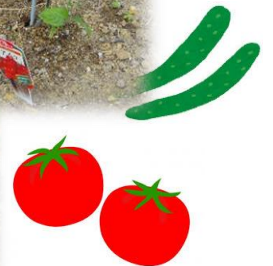
よくかき混ぜて、できあがり♪  
※レモン果汁を加えると飲みやすくなります



## 屋上の様子



色々な野菜を植えました。その他の植物も育っています!



6月中のクラブ活動は中止とさせていただきます。  
※7月のクラブ活動やイベント予定については、未定となっていますので、決まり次第お知らせいたします。