

所沢のゆり園

医療法人啓仁会
介護老人保健施設 所沢ロイヤルの丘(埼玉県所沢市)
介護職員 勝山 詠子

西武グループが運営する所沢のゆり園をご紹介します。

西武ドームのとなり「ところざわのゆり園」では、約3万㎡の自然林に咲き誇る50種類、約45万株のゆりを眺めながら、森林浴と散策をお楽しみいただけます。



自宅で咲いたゆり
6月上旬より7月上旬に開園します。現在の開花輪は約3000輪、咲いているゆりは、ピンク色と黄色が多いですが、オレンジ色も咲き始めている



ところざわのゆり園と所沢市マスコットキャラクターのトコロん



ゆりの花

※ところざわのゆり園
所在地 埼玉県所沢市上山口2227
入園料 大人(中学生以上)1020円(税込)
小人(4歳小学生)300円(税込)

そうです。昨年のこの時期に初めてところざわゆり園に行きました。色が豊富でいろいろな鮮やかな色彩を楽しみ、何ともいえない甘い香りが一面に漂い心が癒されました。ゆりを見るだけでなく、ペット連れで入園でき、ワンちゃんと一緒に園内をお散歩してより楽しめます。ご家族、お友達と、より一層素敵な思い出を作れるとよいですね。シーズン中、ゆり園内の売店、スナックでは、ゆり根の天ぷらを用意しており、そば、うどんと一緒に頂くか格別美味しくかったです。もう一度食べたい一品です。昨年ゆりの鉢植えを買って帰りました。家の庭に植えたところ、今年になって1mも伸び、つぼみをつけ、びっくりしました。花が咲くのを楽しみにしています。また、今年も行ってみたいと思います。

小室山公園 つつじ観賞

5月9日(金)2Fの利用者様4名と職員4名にて、毎年恒例の小室山つつじ観賞に行ってきました。

小室山公園は4月末からゴールデンウィークにかけてつつじ祭りが開催されます。2Fの職員に雨女(あめおんな)がいるためお天気が不安でしたが...見事快晴!!少し暑いくらいでした。つつじの方は満開が過ぎ、ほとんど緑色でしたが綺麗な色を咲かせている場所を探しました。利用者様から「綺麗な所もあるからいいじゃない」と慰めていただき、その優しさが心に染みしました。つつじをバックにみんなで記念撮影。屋根のある休憩所へ移動し、栄養科さんに作っていただいたお弁当を食べました。外の空気と

医療法人啓仁会
介護老人保健施設 いたうの杜(静岡県伊東市)
2F介護職員 小川 純太

つつじの香りを楽しみながらのお弁当はとっても美味しかったです。次回は満開の時に行きたいと思います。



防ごう!!

高齢者の脱水

守ろう!!

医療法人啓仁会 訪問看護ステーション 平成の森

高齢者は脱水状態になりやすい!!

脱水は治療よりも予防が大切

塩と砂糖などを用いて代用補水液を作ってみましょう。

●作り方

- ①水・・・1リットル
(トマトジュース(無塩)300ml+水700mlでも可)
- ②塩・・・3g(小さじ1/2杯)
- ③砂糖・・・40g(大さじ4と1/2杯)



●経口補水液のメリット

- ・口から飲む方法で、水分と塩分を自然に補給できる。
- ・点滴の器具や技術を必要としない。

脱水の予防と改善の基本

- 食事をきちんととる
- こまめに水分をとる
- 寝る前、入浴後、運動をする前、運動中、運動したあと、飲酒後は必ず水分をとる
- 脱水状態のときは、水分と塩分、糖분을一緒にとる(糖分のとり過ぎに注意)
- エアコンを適切に使う



水分の補給だけだと脱水が改善されない

「カラダの水」とは、塩分(電解質)を含む体液のこと。水だけを飲むと「カラダの水」が薄まってしまい、さらに電解質が失われるという悪循環を招きます。

※発熱・嘔吐・下痢が激しい場合は、受診して下さい。