



# 有料老人ホーム共生の里

ある深夜、入居者が先程まで見ていた夢の話をしてくれた。「東芝の洗濯機で洗濯する夢を見ていたの。うちの夫、東芝を応援していたから」。次の訪室先でも「お友達と旅行に行く夢を見たの」と教えてくれた。珍しい事が重なるものだと思ったら、朝方、起床の声掛けをしに行くと、眠そうな声でポツリ、「…恐竜の夢見たわ」。皆さん、いろんな夢を、とても楽しそうに見ているようだ。



# 共生の里訪問看護ステーション

尿トラブルと加齢は繋がりがあがる。一日の尿回数は8回程。膀胱に溜まる量は500mlぐらい。200～300mlでトイレに行きたくなる。頻尿の方はそれより少なくても行きたくなる。尿の事を考えると余計に行きたくなるから、膀胱トレーニングがいい。まず他の事を5分程考え、我慢する。その後、徐々に時間を増やしていく。腹筋がかかると尿もれするのは、骨盤底筋が緩む腹圧性尿失禁。こちらにもトレーニングがいい。硬めの椅子に浅く座り、肩幅に足を開き、下腹に力を入れる。年だから仕方ないと思わず、少しでも軽減できればいい。

## 3月のスケジュール

- 1日 ドリンクデー期間（西町デイ）  
季節の制作期間（西町デイ）
  - 3日 ひな祭り・おやつ作り（成合デイ）
  - 7日 フットケア（西町デイ）
  - 8日 フットケア（成合デイ）
  - 10日 大型カレンダー作成期間（西町デイ）
  - 12日 手づくりおやつレク（GH）
  - 13日 成合喫茶（成合デイ）
  - 14日 認知症カフェにここ（西町地域）
  - 15日 誕生日会（西町デイ）
  - 16日 フラワーアレンジメント（GH）
  - 17日 カレンダー作成（西町デイ）
  - 20日 お風呂の日（西町デイ）
  - 24日 習字の日（西町デイ）
  - 25日 おやつバイキング（西町デイ）
  - 26日 手打ちうどん寿司レク（成合デイ・GH）  
おやつ作り（西町デイ）
  - 毎週月・木カラオケレク（西町デイ）
  - 毎週月曜日 ヘルパー会議
  - 第3火曜日 ヘルパー研修
  - 月一回チームケア会議（各地区）
- 朝市えがおはコロナのために中止しています