



### お年寄りの「水不足」

歳をとってくるとあまりのどが渇かない。つまり、のどの渇きを知覚する能力が減退してくるのである。汗や、呼吸や皮膚からも水分は失われているのに、水分の摂取量がどうしても少なくなりがちになる。

普通は、体の水分が減ってくると、腎臓は尿量を少なくして体からの水分の減少を防ぐように調節する。だが、歳をとると、この調節がうまく働かなくなり、身体は「水不足」となる。水不足が続いても、のどの渇きをそれ程には自覚しないから、自分で積極的に水を飲まない。脱水状態にまで進むこともある。

膀胱炎や尿路結石のほか、脳梗塞、心筋梗塞も起きやすくなる。夜中のトイレにそなえて水分を控え、睡眠中にも水分が失われると、起床時の血液は濃縮し、固まって血管をつまらせやすい。これらの発症が朝方に多い原因でもある。

お年寄りの「水不足」は、周囲の人の、ちょっとした気配りで解消できるものである。

### 三恵ホームへ就職して

生活指導員 曾我部典子

施設への就職は少し不安だったのですが、迷いながらも、もう五カ月が過ぎました。自分が抱いていたような施設の暗いイメージはここにはなく、先輩の職員さん方の思いやりのある励ましや指導に支えられて、ここまで頑張ってきたように思います。理想ばかり追いかけるのではなく、実行していくことの難しさ、職員同志のいたわりあいの大切さなど、たくさん学ぶことができました。まだまだこれからですが、よろしく願います。

寮母 一色 和子

私は、昨年の夏休み、東雲短大の社会福祉実習として、一週間お世話になり、縁あって、就職させて頂く事となりました。

昨年私を含め、三恵ホームでお世話になった実習生五名は、それぞれ別の道に進み、又それぞれの職場で頑張っております。

三恵ホームに就職して五ヶ月余り経ちますが、まだまだ失敗も多く、戸惑う事ばかりですが、職員や園生の方々に励まされ楽しい毎日を送っております。これからも精一杯、頑張っていきたいと思っております。

寮母 松浦 由香

私が一番始めに三恵ホームに実習に来たのは、昨年の夏でした。始めて実習に来た時、心に止まったのは、三恵ホームの園生の人達はとてもあかるくて、やさしくて、わからない事があったら、みんな、何でもやさしくおしえてくれる人達ばかりでした。そして、寮母さん達もやさしい人達ばかりでした。実際三恵ホームに入っても、私の心に止まっていた、三恵ホームそのものと思えますので、園生の人達、寮母さん、これからもよろしく願います。

### めぐみ句会

水の上にひらりひらりと竹落忌 岡田 蟻庵  
ブラウスの白眩しかり原爆忌 渡辺 菖子  
若かりし頃夢のよう日傘 広瀬小次郎  
茄子一本ほどよく漬り朝の膳 松浦ゆき子  
学童の泣き泣き帰り鳥威 東 南北

行事予定		
11月	10月	9月
川内町身障協助会との交流会	川内町文化祭参加	砥部動物園見学 三恵パラリンピック 地方祭 中四国身障療護施設研究会