

## 回転寿司で外食

日頃、利用者さんの会話の内容はやはり食べる話が多いようで「中華そばが食べたい」「うなぎが良いなあ」「私は焼き肉が食べたい」との声が聞こえてきます。久しぶりの外食について利用者さんのリクエストを聞いた中で一番多かった「寿司を食べに行こう」と言う話になりました。ホーム設以来、何度か外食に出掛けましたが、いつもリクエストの多さでは寿司が一番なのです。通いを利用される方は、曜日がそれぞれなので二日に分けてお出かけします。よほど楽しみなのか、前日から寿司の話題で持ちきりで「あんた何を多べるん、わたしはやっぱりトロがええなあ」などにぎやかです。

当日、それぞれ担当スタッフの運転する車に別れて回転寿司へ、席が決まり品定めする人、さっそく皿を取るひと、思い思いに食事は進みます。目の前を流れていく寿司の乗った皿を見ているだけでも壮観で、何時もの食事風景とは違う雰囲気を楽しんでいました。ホームに帰っても寿司談義に花が咲き「また行こうなあ」などと喜んでもらいました。ドタキャンがあったり、賛否ある中での外食でしたが大勢が喜んでくれたので良しとしておきましょう。

夏、本番を迎える前に水分補給についてふれておきましょう。人の身体からは呼吸や尿、発汗などで一日に一五〇〇ccから二〇〇〇ccの水分が失われると言います。失われた水分は補給しなければ血圧低下、めまい、体温上昇といった脱水症状をおこします。のどが渇いてからではなくこまめに水分を補給することが大切です。高齢者では一日に一〇〇〇ccから一五〇〇ccをめやすに水分補給に心がけ今年の夏本番を乗り切りましょう。

