千秋病院デイケア











お宝さがしじゃっ!



大きなものから小さなもの 〉 まで色々収穫できました♪ /_





包丁を使って皮をむいているところです!





じゃがいもをスライスしていただきました!





* *	A	火	水	木	金	土
	*	脳トレ麻雀		脳トレ麻雀		脳トレ麻雀
*	* '				1	3 2
3	4	5	6	7	<u></u> 8	9
10	11	12	 13	14	15	16
17	<mark>営</mark> 18 ※ ※ 海の日	19	20	²¹	22	3 23
24	25	3 26	27	28	²⁹	30
	(1)					
31	毎月 心の日はイベント湯 つの日はおやつにコーヒーがでます					

デイ菜園で育てている 夏野菜はそろそろ食べ頃!!



みずみずしいしタスが 収穫できました♪





















おやつタイム

美味しいものを食べる時はみんな笑顔ですね!













暑い季節がやってきました 脱水や熱中症にご注意ください!

水分の摂取量より排出量が多いと 脱水になってしまいます。

水分の摂取量

飲料水: 1000~1200ml

食事 : 1000ml 代謝水:300ml

水分の排出量

尿·便: 1000~1500ml 呼吸•唾液•汗:1000ml



こまめな水分補給が 必要なんじゃな。

家でできる対策

水分と体の機能を調節してく れる経口補水液を飲むことをお すすめします。 スーパーやドラッ クストアでも購入が可能で、夏場 は数本準備しておくと便利です。 経口補水液が準備できない場合 は水でも大丈夫です。

下痢や嘔吐がある場合はこま めに経口補水液を飲みましょう。 症状が落ち着かない場合は病院 を受診して下さい。

意識を失ったり、 けいれんがある場合 はすぐに病院を受診 してください。



脱水リスクの高い人

要注意!

- ☑ 水分をあまり摂らない
- ☑ 暑さに気が付きにくい ☑ 薬を飲んでいる
- ☑ 食べる量が少ない

ひとつでも 当てはまったら

高齢者は 脱水になりやすい!!





わしは3つ 当てはまったぞ!

さらに脱水を防ぐために・・・ 自宅で工夫をご紹介

部屋の湿度や温度を調節する



日中だけでなく寝る前も、エアコンなど で温度(60%以下)や温度(28度以下) を調整しましょう

