

あおぞら

千秋病院デイケア

7月



梅雨に入り、初夏を思わせるような暑い日もあり、体調を崩しやすい季節となりました。

みなさまが元気に過ごされ、デイケアでお会いできることを職員一同楽しみにしています。

今月の壁画



今月の壁画は七夕がテーマです。



利用者様の皆様それぞれの思いをこめて短冊を書きました。

皆様の願いが叶いますように…。



まあるく
まあるく

ホットプレートを使い栗入りのどらやきを作りました！！



おいしー



元 料理人です



早く大きくなーれ

千秋病院デイケア菜園を始めました



皆さん昔を思い出しながら苗を植えました



野菜の収穫が楽しみです



6/15(木) 樹の風の皆さんによる木洩れびコンサートを行いました♪

口ずさんだり、手拍子をしたり皆様楽しまれました

7月17日(月) は営業いたします
イベント時には変更もあります

日	月	火	水	木	金	土
	毎週 火曜日の日はイベント湯です					1
2	3	4	5	6	7 火曜	8
9	10	11	12	13	14	15 火曜
16	17 火曜 営業日	18	19	20	21	22 火曜
23/30	24/31	25 火曜	26	27	28	29

脱水症を防ごう！



夏(6月～9月にかけて)は特に、汗をかくことで体から水分が失われます。同時に電解質(塩分)も失われ脱水症が起こりやすくなります。しっかり水分補給を行い、脱水症を予防しましょう

こまめな水分補給をしましょう

運動をしたときや入浴後など、汗をかいていることが明らかな場合以外でも、こまめに水分補給を行いましょう。例えば、寝ている間も大量の汗を書いているため、起床後にコップ1杯、寝る前にコップ1杯の水を飲むなどの習慣をつける必要があります。

水分補給のポイント

- ・ 5～15℃のものを飲む(温度が低いほど吸収が早い、腹痛などに注意)
 - ・ 運動後には、水分と共に糖分やたんぱく質も補給する
 - ・ たくさん汗をかいたときは、適度に塩分も摂取する
- ※ ナトリウム、カリウムなど摂取制限がある方や、心不全などでむくみやすい方、発熱や嘔吐・下痢が激しく飲食できない方などは、水分補給の前に医師に相談してください

水分補給のタイミング例

- ① 起きたとき ②寝る前 ③夜中に目が覚めたとき ④入浴前 ⑤入浴中 ⑥入浴後
⑦運動前 ⑧運動中 ⑨運動後

脱水症チェック

次の項目に当てはまる場合、脱水症が疑われます。水分・塩分補給をし、状態に応じて受診しましょう。

- | | | | |
|---|--------------------------------------|--|----------------------------------|
| ☐ 尿量が減った | ☐ いつもより元気がない | ☐ 尿の色が濃くなった | ☐ 微熱がある |
| ☐ 脇の下が渴いている | ☐ めまいやふらつきがある | ☐ 飲み物をあまり飲んでいない | ☐ 食事量が減った |
| ☐ 舌や口の中が乾いた感じがする | | ☐ 最近おう吐や下痢をした | |

経口補水液の(1リットル)の作り方

経口補水液は、たくさん汗をかいた場合などに飲むと効果的です。

手元に市販の経口補水液やスポーツ飲料がない場合、ご家庭で経口補水液を作ることができます。

手作りの経口補水液は、冷蔵庫で保存しても1日しか持ちません。

作り置きはせず、1日経ったものは処分してください。

市販の経口補水液やスポーツ飲料がある場合、そちらを飲むようにしましょう

必要なもの

- ① 湯冷ましの1リットル(一度沸騰させて冷ました水) ②塩 小さじ半分(3グラム) ③砂糖 大さじ3杯(30グラム)

※ ナトリウム、カリウムなど摂取制限がある方や、心不全などでむくみやすい方、発熱や嘔吐・下痢が激しく飲食できない方などは、水分補給の前に医師に相談してください

★あなたにインタビュー★

高木 貞子 様

千秋病院デイケアに来て5年程になります。

最初は足も痛く慣れないので、リハビリを嫌々やっていましたが、

今ではリハビリのおかげで足もスムーズに動くようになり

リハビリも楽しくなりました。

しかし、何年経ってもエルゴメーターの使い方を

毎回忘れてしまいます(笑)ここのスタッフの皆さんは

腰かけを直してくれたり、細かい所にも

とてもよく気を配って下さり感謝しています。



新人紹介

6月よりデイケアで働くことになりました。園田恵子です。

介護の仕事をしてから1年程で、実母の介護と子育ては終わり、

仕事とプライベートで充実した日々を過ごしております。

水が地を得て穏やかに流れる様に、慣れ親しんで頂き、

デイケアに来てよい時間を過ごして頂ける様に努めていきたい

と思っています。

