

あおぞら

千秋病院デイケア

2020年(令和2年)

6月

金ちゃんコンサート
コロナ流行が落ち着く
までお休みです。



毎月
の日はイベント湯

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

昨年、秋も深まる頃に植えたイチゴの苗が、寒い冬を越して順調に大きく育ちました。
真っ赤に熟れて光るイチゴの実を見る利用者のみな様の瞳もきらきら輝いていました。

イチゴ日記



美味しそうに
なっているね



デイケアからのお願い

★送迎時間のお知らせをご確認ください。★

毎月、月末に、翌月の送迎時間のお知らせの紙を配布しています。
送迎時間が、前の月と変更となる場合がありますので、必ずご確認ください。ご協力をお願いします。

うわあー
赤いね♡



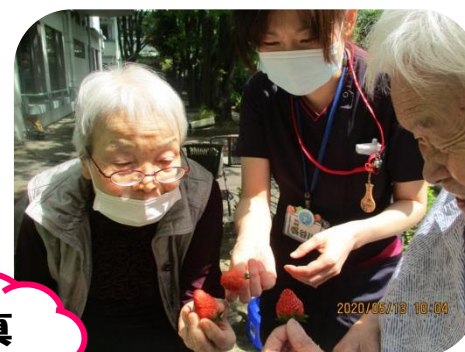
うん！
あまい！



みんなで
美味しく食べました



真っ赤に
実ったね



新鮮なトマト、みずみずしく
美味しそうですね

夏の野菜を植える為の肥料を
入れて土の調整をしてるよ



もう実が
なってるよ！



木漏れ日の中で、
はい・ポーズ！



イチゴ警備中...



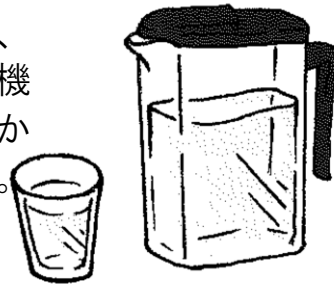
「かくれ脱水」に要注意！

月刊デイ vol245 抜粋

この時季は過ごしやすいですが、のどの渴きを感じにくく、必要な水分量を取れていないことも珍しくありません。また、季節の変わり目でもあり、一日の気温差が大きく、体温調整機能がうまく働かないことがあります。正常に機能しないと、「かくれ脱水」から脱水症に進行しやすいため、注意しましょう。

※かくれ脱水とは

本人や周囲が気付かないまま、脱水症の一手手前に陥っている状態



高齢者が「かくれ脱水」に注意すべき理由

高齢者になると、体内にため込める水分量が、一般人よりも少なくなります。そのため、水分補給しても「かくれ脱水」の状態から症状が改善せず、脱水症に進行することが多くあります。

また、高血圧・心不全などの疾患がある人は、水分を体外に排出する利尿剤を服用している場合があるため、特に注意が必要です。

※トイレに行く回数を減らすために水分を控えることは「かくれ脱水」の要因となりますので注意しましょう。



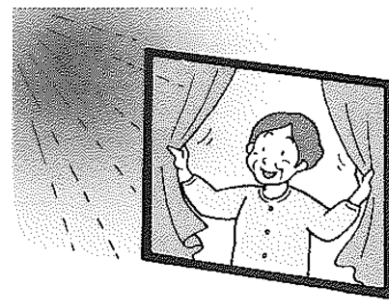
「かくれ脱水」を防ぐためのポイント

こまめな水分補給



1日8回以上、コップ1杯の水分を取りましょう。起床時、食事中、入浴前後、就寝前など、2～3時間おきの補給が有効です。

規則正しい生活



生活リズムが乱れると、体温調節機能がうまく働かなくなり、春でも熱中症のリスクが高まります。規則正しい生活で体温調節機能を正常に保ちましょう。

不調を感じたら休む



体が重く感じたり、筋肉のけいれんなどは、「かくれ脱水」のサインかもしれません。無理をせず、水分補給をして休みましょう。

簡単マスクを作ってみました



みんなで作ってマスクをつけてみましょう



ガーゼと子供用タイツを切って輪にしたものを用意します。



ガーゼを三つ折りにして、タイツ(ゴム)に通します。



タイツ(ゴム)のところで折りたたんで完成です。



簡単に出来たよ



私もできたわ



あなたにインタビュー

貴嶋 一郎 様



今回、デイケアでお世話になったきっかけは、1年ほど前に小脳出血という病気になったからです。

入院中はとにかく一人で歩くことを目標に、リハビリをがんばった結果、付添いや杖を使うことなく歩けるようになりましたが、右側に麻痺が残ったので継続して訓練が必要なため、デイケアでお世話になっています。

デイケアでは運動も頑張っていますが、食後に取り組んでいる脳トレを兼ねた麻雀が、楽しみで好きな時間でもあります。

今後の目標は、病気の後遺症でもある言語能力の維持向上です。他者と話すことで訓練にもなるため、麻雀を通して交流を図って行こうと思っています。