

平成30年 老健ちあきデイケア

7月 きぼう No.52



梅雨も明け、いよいよ暑さきびしい季節になりますね。
お腹や身体を冷やさない様、上手に水分補給をして元気に
笑顔で過ごしましょう！

脱水症を予防しましょう

夏が来ると連日「熱中症」への注意喚起が行われますが、高齢の方は熱中症を引き起こす「脱水症」にも注意が必要です。

「脱水」とは、**体液(水分と電解質)**が不足した状態のことです。体液を多く含むのは筋肉ですが、加齢により筋肉量が減少していることで体液の量自体が少なくなっているため、高齢者はこまめに水分補給をしないと「脱水」に陥りやすいのです。高齢の方は「のどが渴いた」と感じなくても脱水をおこしていたり、トイレが近くなることを気にして水分摂取を控えて、さらに脱水をひどくしてしまうことがあります。

体内の水分が不足してくると、血液が濃くなり、脳梗塞や心筋梗塞、熱中症などを引き起こすリスクが高まります。「のどが渴いた」と感じないこともあると考えて、こまめに水分補給をしましょう。一気に飲むのではなく、少しずつゆっくりと飲むことが大切です。就寝前・起床時・入浴の前後・運動の前後など、定期的に水分を摂る習慣にしておくと良いでしょう。

汗を多くかいたときは、水分のほかに塩分(電解質)も失われています。おう吐や下痢の時も同様です。水やお茶だけでは塩分(電解質)の補給はできません。経口補水液などで適度な塩分を摂りましょう。経口補水液は市販のポカリスエットなど以外にも家で簡単に作れます。(水500ml、塩1.5g、砂糖20g)



～ご家族の皆様へ～

下記の内容で行事・レクリエーションを予定しています。
ご都合がよろしければ、是非、見学にお越しください。



7月のテーマ

**いよいよ夏本番です！
暑さに負けない身体を目指しましょう！**

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
休み	楽しく 認知症予防		カラオケ		すごろく	
8	9	10	11	12	13	14
休み	喫茶レク ~~ 作品作り週間					
15	16	17	18	19	20	21
休み	営業日 カラオケ		すごろく		楽しく 認知症予防	
22	23	24	25	26	27	28
休み	すごろく		楽しく 認知症予防	お茶会	カラオケ	
29	30	31	※7/16(月)海の日は営業致しません			
休み	カラオケ					

新しいリハビリ器具が入りました(^_^)/



4月から新しいリハビリ器具として「リカンベントタイプ」の「エルゴメータ」が導入されています。
「エルゴメータ」は自転車漕ぎ運動を行うことで、足の筋肉の持久力や心肺機能の向上を図ることができるリハビリ器具です。セラピストが利用者様ごとに評価を行い、ペダル負荷の強さや運動時間を細かく設定して効果的な訓練を行うことができます。
また、このエルゴメータは「リカンベントタイプ」といって、自転車のサドルに跨るのではなく、椅子に腰かけた姿勢でペダルを漕ぎますから、腰への負担が軽く、安定した状態で運動ができます。乗り降りも安全に出来ますから、より多くの利用者様に有酸素運動を行っていただけるようになりました。

《今月の歌》

・汽車 ・港町十三番地 ・大阪ラブソディー

《ご利用者様の作品》



朝顔の壁画を作成しました！



本物に負けない鮮やかさ



「なごや弁かると」に色を塗っています
白黒の絵が生き生きして来ますね
今後、レクリエーションで使用していきます



緑色の糸でつるを編み、色紙で作った花や葉を貼りました

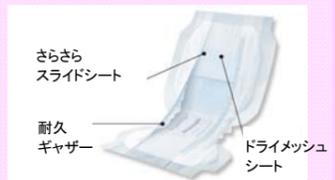
～ちょっと耳より情報～

《新機能の「尿とりパッド」について》

濡れた肌への摩擦はドライ時の5倍にもなることから、臀部への摩擦を解消するための工夫がされた尿とりパッドが発売されました。

臀部があたる場所ある「さらさらスライドシート」が、「ドライメッシュシート」の上を前後左右にスライドするようになっています。

尿とりパッドが濡れてしまっても、肌の摩擦が小さくなり、肌を守ってくれます。



(金額や使用方法は薬局などでご相談ください)

