

脱水症だけでなく水中毒にもご注意を!

●脱水症状とは...

脱水症状とは一見ただの水の摂取不足そのものであると思われがちですが、身体の体液のバランスが崩れてしまい、それを元に戻すために排尿が促され脱水症状に陥ってしまう場合もあります。

●体液バランスの崩れとは...

下痢・嘔吐による水分吸収の不足、発熱による発汗、飲酒後の体内作用での水分の喪失、水の飲み過ぎ、などが原因となります。

●ただの水でも飲みすぎると、身体に悪い!

清涼飲料水やスポーツドリンクでは糖分の摂り過ぎ、しかしただの水だけでは体内の塩分濃度を維持するために排尿が増え続け、腎臓の処理能力を上回る頻度と容量の水を摂取し続けると「水中毒」となってしまいます。

大切なポイント!!

水・塩飴・スポーツドリンクをバランスよく摂る。
水分は回数と時間をかけて少しずつ。
我慢せず、エアコン等で適切な室温で過ごす。



今日は出前で楽しくワイワイ

施設では管理栄養士のもとバランスのとれた食事を提供させていただいていますが、たまには「外食」をしたくなる時もあるかと思われます。ラーメンや御寿司など近隣の飲食店より出前をしてもらい、外食気分を味わいながら、思い出話を花を咲かせるのもよいのではないのでしょうか。



桜が咲けば、心も晴れやか



ふるさと探訪ドライブ



今年の春は桜が咲いたかと思えば、寒の戻りが厳しくて咲いたばかりのソメイヨシノに湿った雪が積もることもありました。道路沿いの桜の枝が雪の重みで折れているのを、食堂の窓から見つけた利用者様もおられました。しかしやはり春の陽気ですぐに溶けてしまい、ポカポカと暖かい日差しに誘われて、桜を見ながら散歩したいという利用者様もおられたので、職員が同行するかたちで日光浴を兼ねて短時間の外出やドライブも実施させていただきました。



梅雨入り前のちょうどいい気温を利用して、「故郷探訪のドライブ」を実施させていただきました。御家族や知人や友人の皆様のご訪問はもちろんありますが、それでも自分の家や周囲の景色を見て昔を懐かしみたいものです。どんな風に街並みは変わってしまったかな?あの人はまだ畑に出ているかな?思い出せそうで思い出せない記憶も、風景を見れば思い出すこともあるのではないのでしょうか。とある日程では顔見知りの方が気付いてくださり、話しかけていただけました事もあり、その時の利用者様はとて嬉しそうでした。



工事のお知らせ

ただいま6月上旬から8月末にかけて、施設外壁の大規模修繕を実施させていただいております。安全確認には最大限の配慮をしておりますのでどうか御協力をお願いいたします。

来園してくださったボランティア

5/12 富久美会の皆様 (歌の慰問)
7/6 三神日赤ボランティアの皆様 (館内の清掃)

本当にありがとうございました!!

担当者よりご家族様へ

入所者名: 様
担当職員: