

わくわくの里だより

2017年7月号

小規模多機能型居宅介護
わくわくの里
瀬谷区橋戸 3-69-2
045-300-0606
発行責任者 飯塚陵子



暑い夏がやってきますね!



暑さも日に日に増していき、本格的な夏の季節もすぐそこまで来ているようです。これからは、花火大会や夏祭りなどの開催も盛んになり、外に出る機会も増えそうですね。今年は『スーパー猛暑』と言われるほど暑くなるそうなので、熱中症に気をつけてしっかり水分補給をし、今年の夏を乗り切りましょう。



買い物ツアーに行ってきました

里の恒例行事になりつつある買い物ツアー。今回は、『イオン 大和店』に行ってきました。普段ゆっくりとお買い物に行けない利用者様にはとっても好評です。お買い物を楽しんだ後は自分好みのドーナツやデザートを選び、楽しい時間を過ごしました。



お知らせ

7月15日(土)橋戸南公園で行われます“夏祭り”にわくわくの里からは今年も『じゃがみそくん』を販売します。お楽しみに～!



しらゆり幼稚園さんの

歌コーナー

年長さんが元気いっぱい、『100%勇気』、『虹』を歌ってくれました。



地域交流会の様子

6月の地域交流会は“フットケア、ハンドケア”体験でした。プロのエスティシャンによるハンドマッサージは、とても気持ちがよく、マッサージ後の手を見た利用者様は、大変喜ばれていました。フットケアを体験された利用者様は、爪の形がきれいになったと大満足でした。



お肌が若返ったわ!



《今月の健康情報》



《 しっかり水分! 元気な毎日! 》



夏場は汗をかくため、知らず知らずのうちに脱水を起こしやすくなります。暑い日の外出中はもちろん、風邪による発熱・下痢時にも要注意です。また、室内・運転中・夜間も水分補給を怠ると、いつの間にか脱水症状が進行している事もあります。しかし、水分補給は「飲めばいい」というものではなく、適切なタイミングで摂取することが大切です。

水分の摂り方のポイント!



- ・こまめに飲む⇒ 一気に飲むは、胃液が薄まったり、胃が荒れやすくなったりと、せつかくの水分補給が夏バテのきっかけになってしまいます。
- ・汗をかく前に飲む⇒ 汗をかいてから喉が渴いたと感じた時は、もう体は水分不足になっています!

★こんな水分の摂り方がおすすめ★

- 朝起きて1杯、午前10時と午後3時のおやつに1杯、入浴前後に1杯ずつ、寝る前に1杯、朝昼晩のご飯の時に1杯ずつ。
- 運動をするときは、運動前、中、後にも水分補給を。
- お酒を飲むときは、お酒と一緒に水を飲む、あるいはお酒の後に水を飲む。



◎水分が体にいい理由◎

心臓病・脳血管障害予防 疲労予防 頭痛をとめる 消化を助ける がんのリスクを減らす など

毎日の健康のためにも水分を摂る習慣をつけ、

上手に飲んで快適な夏を送りましょう!