# 2019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



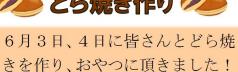
### 雨音の 右手の雲に 夏の月

長谷川かな女

梅雨に濡れ、木々の緑もいっそう深まったように感じます。今年は「平年よりも大雨の 恐れ」とのことです。誰でもできる身近な「自助」、 大雨に関する防災気象情報に注意しましょう。



## ╱ どら焼き作り ∕



きを作り、おやつに頂きました! ホットケーキミックスに、みり ん、はちみつ、お醤油をちょこっ と足すだけで、どら焼きの味!! と一つても美味しく出来ました。



材料を混ぜる





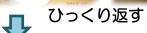








ホットプレートに流し込む





出来上がり!!







### 梅ジュース作り♪



かな?飲むの

が楽しみ~!!

### 参加書無料!!

どなたでもご参加いただけます!



~墨笑会~

地域交流会 ~歌声喫茶~

7月15日(月)

10:30~11:30 7月31日(水) 14:00~15:00

≪ わくわくの里 看護師から4 ≫ =

一わくわくの里 看護師から

### かくれ脱水に要注意!!



いよいよ夏本番になってきました。夏は食欲が落ちやすく、体に必要な水分や塩分をとれ ず、脱水症を起こしやすくなります。特に今年の夏は暑くなりそうなので、脱水症になる手 前の「かくれ脱水」と呼ばれる段階で、早めに対策をとりましょう!

### Q. かくれ脱水ってどんな状態なの?

- A. 脱水症になりかけているのに、本人や周囲がそれに気づかず、有効な対策がとれて いない状態。
- Q. かくれ脱水症状のサインは、どんなものがあるの?
- A. 「**べた**」・・・ 首筋などがべたべたしてくる。

「**だる**<sub>1</sub>・・・体のだるさがとれない。

「ふら」・・・めまいや立ちくらみ、ふらつきなどの症状を感じる。

「いた」・・・足がつったり、頭が痛くなったりする。



### Q. かくれ脱水を予防するには?

- A. ①こまめに水分や塩分、経口補水液などを補給する。
  - ②夏バテ予防に効果的な食材(乳製品、納豆、梅干し、小松菜、鶏肉、ニラ、にんにく など)をとるようにする。
  - ③暑いのに節電のために、とクーラーを止めたりしない。
  - 4室内の空気を循環させる。
  - ⑤室内の気温が上昇しないようにする。(<u>遮光カーテン</u>、すだれなど)
  - ⑥衣類は**通気性の良いもの、吸湿性・速乾性のあるもの**を着用する。
  - ⑦日傘や帽子を活用して日差しを避け、日陰でこまめに休憩する。







