

わくわくの里だより

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。



梅雨の壁面「あじさい」

どら焼き作り

6月3日、4日に皆さんとどら焼きを作り、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!!と一っつても美味しく出来ました。



材料を混ぜる



ひっくり返す



ホットプレートに流し込む



あんこをはさむ



出来上がり!!



～今月のお誕生会～



祝

梅ジュース作り♪



美味しく出来たかな？飲むのが楽しみ～!!



お誘い

参加費無料!!
どなたでもご参加いただけます!



～墨笑会～

7月15日(月)
10:30~11:30



地域交流会 ～歌声喫茶～

7月31日(水)
14:00~15:00

<< わくわくの里 看護師から④ >>

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、早めに対策をとしましょう!

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」・・・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。(遮光カーテン、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。

