

わくわくの里だより

2020年1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

あけましておめでとうございます



お正月の壁面「凧あげ」



よろしくお祈りしましょ〜!

昨年は地域の皆様に温かく見守っていただきましてありがとうございました。
2020年オリンピックイヤーが幕を開けました。今年もわくわくの里は、地域に密着したサービスを心掛けていきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願いいたします。



初詣に行きました



おせち御膳

デリバリーDAY



感染症が心配な冬期ですが、食べたい物を食べたい!!という事で、外食の代わりにデリバリーでラーメン、ハンバーグランチ、釜飯 etc. お好みに合わせて楽しみました。

サンタさんが歌とお菓子のプレゼントを届けてくれました!!



おもちつき

同法人事業所のお餅つき大会に参加しました♪



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〜

1月20日(月)
10:30~11:30

地域交流会
〜歌声喫茶〜

1月23日(木)
14:00~15:00

<< わくわくの里 看護師から⑩ >>

冬のかくれ脱水症状にご用心

「脱水症状は夏になるもの」だと考えてしまいがちです。しかし、空気の乾燥する冬場は汗をかくことが少ないため、水分補給を怠ってしまいがちです。そのため、知らない間に脱水状態に陥ってしまっていることが「冬のかくれ脱水」を引き起こすのです。

Q. 冬の脱水症状を引き起こす原因は何?

- A. ①空気の乾燥がもたらす「不感蒸泄」 ②冬の寒さによる水分摂取量の減少
- ③冬に大流行するウイルス感染症によるもの

Q. 冬の脱水症状はどんな症状が出るの?

- A. ①のどが渴いたという自覚がない ②手指のかさつき
- ③口の中がねばつく ④唾液が減り、飲み込みづらい
- ⑤便秘気味になる ⑥足首がむくむ
- ⑦皮膚の張りがいい ⑧だるくなる

Q. 冬の脱水症状の予防法は?

- A. ①のどの渴きを感じる前に水分補給をしましょう
- ②加湿器などを使って、室内の湿度を50~60%に保ちましょう
- ③発熱時や下痢などがある時は、経口補水液で水分補給をしましょう

