



午前中に取り組みされているテーブルワークの様子をご紹介します。
計算ドリル・ぬり絵・カレンダー制作・壁絵制作などは、脳トレはもちろんですが、指先の機能訓練、お隣の方やスタッフとの会話を楽しむ大切な時間でもあります。何気ない会話の中の笑顔が素敵です♡



暑中お見舞い 申し上げます



木曽路へ昼食外出に出掛けました。
日頃の歩行訓練の賜物です。
皆さんしっかりとした歩行でした。



☆おやつ作り☆

シュワッと爽やかなフルーツポンチを作りました。
完成後は皆さん一緒に美味しくいただきました。



脱水症 予防



高齢者は、体内の水分量が減る為、脱水症のリスクが高くなります。
こまめに水分補給をするなど予防が大切ですが、万が一脱水症になった時の対処法をお知らせいたします。

脱水症のサイン

- ・尿量が減った
- ・腕の皮膚をつまむとシワが残る
- ・舌・口の中が乾燥している
- ・便秘になった
- ・爪を軽く押した後、2秒で赤みが戻らない
- ・脇の下が乾燥している
- ・以前より食欲がない
- ・居眠りしがち

(このような症状・様子が見られたら脱水症の可能性あります)



自宅で行う脱水症の対処法

軽度の脱水症の場合

(尿量が減った)(舌・口の中が乾いている)などの症状が見られるときは水分・塩分の補給をしましょう。ただし、一度に多量の水分を取るとうまく吸収されず尿として排出されたり、おう吐することがあります。
コップ1杯の水を1時間の間に3回に分けて飲むなど、少しずつ飲むようにしましょう。

重度の脱水症の場合

(めまいがする)(手足がしびれる)などの症状が見られる時には、水分・塩分の補給だけでは対応しきれない場合があるため、すぐに医療機関を受診しましょう。
また、(手足がけいれんしている)(呼びかけに反応しない)などの場合は危険な状態であるため、すぐに救急車を呼びましょう。

今月のイベント予定

- ☆9日(木) ハーモニカ演奏会
- ☆17日(金)・18日(土) 霧が丘デイサービス 納涼祭
- ☆8日(水)・24日(金) ヘアカット(申込制)
- ☆28日(火) ロジエ&ローズの歌う会

