

優 っ くり ぜ い ざ に び る

ほのぼの便り

平成27年8月号

ホームページアドレス

<http://www.foryou.or.jp/>

随時情報発信中！

ナース便り

脱水予防をしましょう。

高齢になると体内の水分が減り、のどの渇きも感じなくなるために、夏場は脱水を起こしやすくなります。

- ① 朝、起きた時 ② 目が覚めた時 ③ 汗をかいた時
④ 食事の時 ⑤ お風呂上がり ⑥ 夜、寝る前
このタイミングの他にもこまめに水分を摂りましょう。
(1日1500ml・コップ6～8杯)

★腎不全・心不全の持病がある方は、医師とご相談下さい。
脱水症チェックをしてみましょう

- のどが乾いている。 ● の中や唇が乾燥している。
- 排尿の回数が減っている。
- 脇の下が渇いている。 ● 痰がからんだ咳が出る。
- 親指の爪を押した後、白色からピンク色に戻るまで3秒かかる。
- 手の甲の皮膚をつまみ上げ離した後、しばらく元に戻らない。

簡単に作れる経口補水液の作り方

材料： 水 1リットル
塩 小さじ2(3g)
砂糖 大さじ4と1/2(40g)
作り方： 材料を鍋に入れ、沸騰して

冷めたら冷蔵庫で保存し、その日のうちに飲み切りましょう。
氷やレモン果汁を加えると飲みやすくなります。



～介護者教室開催～

7月23日(土)に介護者教室を開催しました。

今回は介護の現状と認知症をテーマとし、認知症で辛く悩んでいる方、大認知症の特徴を学びました。

「実際のご自宅での対応方法」などの感想をいただきました。

私も講師は初でしたが、皆、無事終えることができました。

少しでもお手伝いできればと思います。

介護者教室を継続して開催していきます。

家族愛！夫婦愛！私たちが頑張ります。

また機会があれば開催していきます。

また今後も介護者教室を開催していきます。

たときは、いつでもお電話ください。

お待ちしております。多忙な中、ご参加ありがとうございました。

6・7月のお誕生日

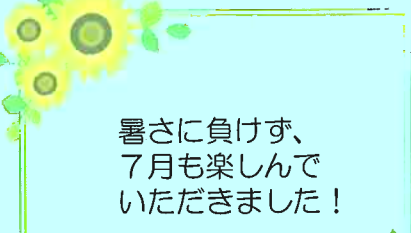
★HAPPY★
★BIRTHDAY★

6月20日 伊久見 スイ子様

7月23日 藤井 治正様



優つくりデイサービスのお楽しみ ～ほのぼののプログラム～



暑さに負けず、
7月も楽しんで
いただきました！

