

デイサービスだより

暑い夏が始まりました！！
外は朝早くから暑いですが！そこでお願ひでございます！
熱中症予防の為、朝、送迎車を待つ間は家の中でお待ち頂く様宜しくお願ひ致します！



Happy Mother's Day

日頃の感謝を
込めて...
ありがとう！

母の日に皆様と一緒にカーネーションを制作し、フレゼントさせていただきました！！



健康だより テーマ ~水分補給について~

第1講 体重 60kg = 36kg 分

からだの約60% (成人男性の場合)は、水分でつくられています。例えば体重60kgの人の場合、約36kg分となり、からだの大半を水分が占めていることとなります。

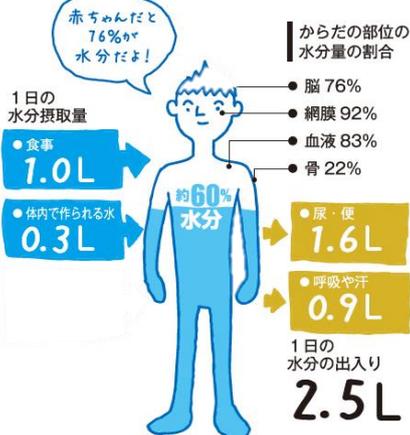
第2講



1日に2.5L 必要です

私たちは、普通に生活しているだけでも、1日に2.5L*1もの水分が失われています。ただし、食事からの水分や体内でつくられる水の量は1.3L*2のみ。意識して、こまめに水を飲まないとい、結果1.2Lの不足となってしまいます。

*1 尿・便 1.6L+呼吸や汗 0.9L
*2 食事 1.0L+代謝水 0.3L



第3講

たったそれだけで?!

20%で死亡の恐れ

水分摂取量が不足すると重大な事故や健康障害をきたす可能性があります。児童・生徒を中心に起きているスポーツ中の熱中症や、中高年で多発する脳梗塞、心筋梗塞なども水分摂取量不足がリスク要因の一つといわれています。



5%失うと

脱水症状や熱中症などの症状が現れます。

10%失うと

筋肉の痙攣、循環不全などがおこります。

20%失うと

死に至ります。

第4講

のどの渇きは「脱水」の証拠

のどの渇きはすでに「脱水」が始まっている証拠です。渇きを感じてからではなく、渇きを感じる前に水分を摂ることが重要です。



第6講

あと2杯、水を飲みましょう

私たちは、実は入浴中や就寝中にもたくさんの汗をかいています。そのため、入浴後と起床時には、特に水分が不足しがちです。日頃から、健康のためにこまめに水を飲むことが大切ですが、「目覚めの一杯」「寝る前の一杯」のあと2杯の水を飲む習慣を身につけましょう。



熱中症の急処置



この熱中症にならない水分補給のため

涼しい場所へ避難し、服をゆるめよう



首、わきの下、太もものつけ根を冷やそう



水分を補給しよう



意識がない場合は無理に水を飲ませない

こんな症状の場合は大至急救急車を呼んでください！

- 意識がはっきりしない
- もしくは意識が無い
- 吐き気をおぼえる
- もしくは吐く
- 痙攣を起こしている



第二みづま敬和苑

4月
April



桜がきれいやねえ
奥様と♡

お花見



何を買おうかしら



上手でしょ♪



5月
May

駄菓子屋さん



昔遊び

6月
June

6月はお菓子作りとお茶会をしました！



【問い合わせ先】 ◇介護に関する事など、お気軽に御相談下さい◇
第二みづま敬和苑 担当：甲川、本村 TEL：0942-51-6665

第三みづま敬和苑



お花見



【問い合わせ先】 ◇介護に関する事など、お気軽に御相談下さい◇
第三みづま敬和苑 担当：石橋、嶋田 TEL：0942-51-6663

みづま敬和苑 (本館)

4月
April



苑の桜も
満開の時は
綺麗でした



6月
June



ショートステイ



【問い合わせ先】 ◇介護に関する事など、お気軽に御相談下さい◇
 特別養護老人ホーム 担当：嶋田、深川 TEL：0942-51-6666
 ショートステイ 担当：藤實、江頭 TEL：0942-51-6666