

ほほえみ ニュース

令和5年8月10日発行 第261号

編集・構成・発行

公益財団法人湯浅報恩会 寿泉堂香久山病院

通所リハビリテーション

担当：福田 達(看護師)



～葉月～

連日外に出るのもためらってしまうような暑さで、夏が本気を出してきたように感じます。夏野菜は水分やミネラルを多く含んでいるので積極的に食べていきたいなと思うところです。

8月のレクリエーション予定

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		後ろへポイ	後ろへポイ	足でわなげ	足でわなげ	魚つり
6	7	8	9	10	11	12
	ハラハラブロック	ハラハラブロック	夏祭り	夏祭り	山の日	絵合わせ
13	14	15	16	17	18	19
	足でひっぱって	高さ比べ	足でひっぱって	ボトル起こし	高さ比べ	そっとコロコロ
20	21	22	23	24	25	26
	ボトル起こし	紅白玉ころがし	紅白玉ころがし	フタ合わせ	そっとコロコロ	オセロ
27	28	29	30	31		
	フタ合わせ	ひもでリレー	ひもでリレー	ゆらゆらボトル		



脱水症とは…？

脱水症とは、体内から水分だけでなく、身体に必要な電解質（ナトリウムやカリウムなど）も同時に失われた状態のことです。脱水症になると、必要な酸素や栄養が全身に運ばれなくなります。特に高齢の方は、暑さや喉の渇きを感じにくいため脱水のリスクが高いです。喉が渇いたと感じるときは、体はすでに水分不足です。

喉が渇いたと感じる前にこまめな水分補給を心がけていきましょう。

家庭でも簡単に作れます

経口補水液の作り方

●材料…水 500ml、塩 1.5g(大さじ 1/4)、砂糖 20g(小さじ 2)、お好みでレモン汁少量



+



+



+



これらの材料を混ぜれば完成！

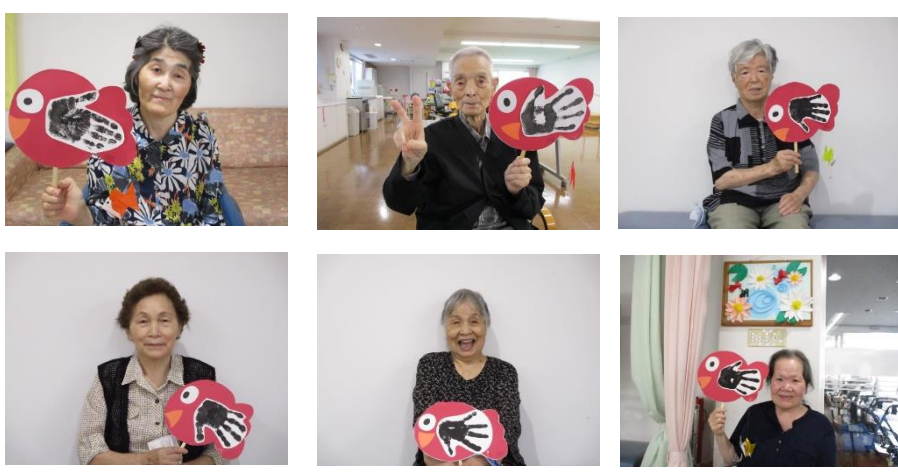


創作活動の様子

7月の創作で『うちわ作り』をしました。夏らしく金魚の形を模したうちわで、鱗の部分には利用者様の手形を貼り付けてみました。「手形か〜、いつの時代かやったな〜」と楽しそうに参加されていました。



デイケア菜園報告



皆さん素敵な笑顔ですね！