



# 花 檣 だ よ り



令和 4年 7月 第260号

梅雨も明け、暑い夏の始まりです。気づくともう7月、今年も半分過ぎてしまいました。大人になると、時の流れが早いように感じませんか。実はこれをジャーネーの法則といいます。この法則は生涯のある時期における時間の心理的長さは年齢に反比例するといった法則です。例えば5歳の子供が感じる10日分ほどの時間が、50歳の大人には、たった1日と感じるようです。この理由の一つには大人になるほど毎日が同じことの繰り返しになり、新鮮さが失われるからだともいわれています。だとすれば、歳をとっても新しいことにチャレンジし、日々を充実して過ごせば、体感時間は長くなり人生を豊かに過ごせるということです。夏は海水浴や花火などの楽しいイベントがいっぱいです。楽しいことをたくさん体験し、残りの半年を充実したものにできるといいですね。

## イ ベ ント 紹 介

**【1階 デイケア】** 6/26に日曜デイを行いました。今回は午前中、“ひまわり製作”、空いた時間でミニゲームを楽しんで頂きました。特にひまわり製作では「花びらをつけるの難しいなあ。」「本物みたいにできたわ。」等製作に熱心に取り組み、完成したひまわりを見て大変喜んでいらっしゃる様子でした。ひまわりと言えば夏の花です。これから始まる暑い季節、ご自宅等で飾って頂き、毎日元気に過ごして頂けたらと思います。昼食は“洋食ランチ”、おやつは“夏ゼリー”でした。どちらもとても美味しそうに召し上がっておられました。特に夏ゼリーは「暑い時は、こういう冷たいのが食べやすい。」と気に入って頂けたようです。



**【2階・3階フロア】** 6/25にお誕生会を行いました。今月もコロナ禍で、催しは出来なかったですがおやつの時間にお誕生日ケーキをご用意させて頂くと「わー、美味しそう。」と喜んで頂きました。また、誕生日の方々は、みんなに歌でお祝いしてもらおうと照れ臭そうに笑顔を見せておられました。その後のレクリエーションのジェスチャーゲームでは、スタッフと一緒に「できる。できる。」と最初頑張って参加しておられましたが、少し難しいポーズになると「できないわ〜。難しい。」と苦戦しつつも楽しんでおられました。お誕生日皆様には、充実した一日を過ごして頂けたようです。



〒634-0828 奈良県橿原市古川町 395-1

介護老人保健施設 **花檣**

TEL:0744-26-1371 FAX:0744-26-1372

【各サービス】 入所療養介護100床（ショートステイを含む）通所リハビリテーション50

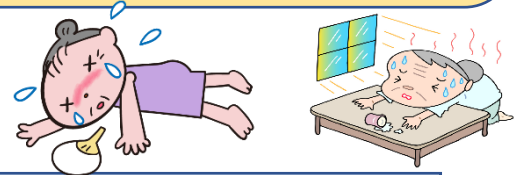


# 水分補給・脱水予防について



気温が高くなってきました。そろそろ脱水が気になる季節です。脱水症は、兆しに早く気づき、水分補給することで予防できます。まずは下のチェックリストに基づき、自分が脱水症になっていないか調べてみましょう。

## 隠れ脱水～脱水症のリスクをチェック！



### チェック 1 隠れ脱水につながる生活背景

- ここ1年の間に脱水症・熱中症と診断されたことがある
- 利尿剤を服用している
- 検査でアルブミン値が低い(3.5g/dl以下)と診断されている
- 一人暮らしをしている
- マンションのような気密性の高い家に住んでいる



1つでも該当したらチェック2へ

### チェック 2 脱水症につながりやすい出来事

- 暑い日が続いている(真夏日、熱帯夜など)
- 下痢や嘔吐、大量の汗をかくなどを繰り返している
- 最近、大きなケガや手術をした



1つでも該当したらチェック3へ

### チェック 3 脱水が疑われる身体状況

- 食欲が減ってきた
- 尿の回数や量が減ってきた
- 尿の色が濃くなった
- 便秘が続いている
- 微熱が続いている
- 元気がなく居眠りをしていることが多くなった
- 口の中や唇が渴いている
- 汗をかくことが少なく、皮膚やわきの下が乾燥している
- 指の先が青白く、冷たい
- 頭痛や筋肉痛を訴えている



1つでも該当したら  
脱水症が疑われます。

**水やお茶以外の電解質を含む飲み物**での水分補給を心がけましょう。  
また体調に不安があれば医師の診察を受けるようにしましょう。



参考文献：キューピーHP

## 面会についてのお知らせ

※対面での面会を再開します。

施設内パソコンを使用してのオンライン面会も、あわせて行ってまいります。  
詳しくは花櫃事務所までお問い合わせください。

### 暦・行事予定

7月18日 海の日  
7月23日 土用の丑の日  
8月7日 立秋

7月18日 散髪日(入所者)  
7月23日 お誕生日会(入所者)

