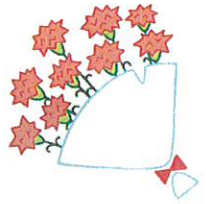


そよ風荘だより

2022年5月378号

暖かい日が多くなり心も晴れやかな季節となりましたが、朝晩は気温の低い日がありますので、体調管理に気をつけてお過ごしください。
管理栄養士による「脱水予防」のお話と4月のフロアのご様子をご紹介します。



脱水予防



気温が上がってくると「脱水に注意しましょう」「水分をしっかりとりましょう」などTVなどで耳にする機会が増えてきます。適切な予防方法として、どのような水分を、どのくらい飲めばよいのか考えてみましょう。

脱水予防 ～今のあなたに必要な水分は？～

体調や環境に合わせた水分の選択をすることで水分の吸収率はアップします。流れる程の汗をかいた場合、発熱や下痢などがある場合は、身体から失われるミネラルや塩分、糖分などを補うためにスポーツドリンクを選択しましょう。それ以外の場合は、食事がしっかり食べられていれば、スポーツドリンクを飲むことで塩分、糖分などが過剰となる可能性があるため、水かお茶が適しています。



発熱・下痢など	食欲	運動の程度	適した水分
なし	あり	散歩程度の軽い運動	水かお茶
なし	あり	流れる程の汗をかく運動	スポーツドリンク
なし	なし	なし	
あり	あり、なし	なし	

1日に必要な水分摂取量

目安は、**[最低限必要な水分量 = 30ml × 体重 kg]**とされています。また、運動をしたときや、熱くて汗をよくかく時期などは、発汗量に見合う水分・塩分の補給が必要です。(例:60 kgの人→1.8ℓ)
人間の体内は、体重の約60%を水分が占めています。からだの機能を維持するためには、1日を通して、取り込む水分量(摂取量)と失われる水分量(排出量)のバランスがとることが大切です。

水分の摂り方のコツ

- ・喉が渇いてから飲むのではなく、**こまめに飲みましょう。**
 - ・飲むのを忘れがちな方は、例えば起床時、毎食後、就寝前の5回に分けるなど**タイミングを決める**のも良いでしょう。
 - ・おなか冷える場合は、夏でも**温かい飲み物、または常温**の飲み物を用意しておきましょう。
 - ・味噌汁、スープなど汁物を薄味にして飲むようにする。
 - ・ティータイムの時間をつくって一緒にお茶を楽しむ。
 - ・外出前後にコップ1杯の水分を飲んでもらう。
 - ・おやつやデザートに、果物やゼリーなど水分の多いもの食べてもらうようにする。
- * 腎疾患や心疾患のある場合は、個別に対応が必要です。かかりつけ医に相談してみましょう。

3F入所フロア

4月13日(水)にお誕生日会と春の風船バレーを行いました。密にならないよう間隔をあけチームに分かれて戦ってもらい、どれだけ長く風船を落とさず上げ続けられるか競い合っていました。「風船あっち行ったでー」「これ楽しいなあー」等の楽しいワイワイとした声が聞こえ企画して良かったなと思いました。(石井)



4F入所フロア

4月20日(水)にお誕生日会とお花見レクを行いました。残念ながら桜はお花見の時期を過ぎてしまいましたが、食堂の中に飾った職員手作りの桜の花を愛でながら昼食のお花見弁当でお花見気分を味わって頂きました。午後からは2つのグループに分かれ物送りゲームを行いゲームの勝敗に一喜一憂され大変盛り上がりました。おやつ抹茶プリンにも桜が彩られ、やっと来た春を感じて頂く事ができた一日となりました。(中西・小屋敷・石之)



1Fデイフロア

通所リハビリのフロアに藤の花が満開になりました。利用者様にもお手伝い頂き色鮮やかな吊し飾りが完成しました。昼食ではお花見弁当を召し上がって頂いたりと春を満喫して頂きました。令和4年4月より改正道路交通法施行規則が順次施行されるにあたり、通所リハビリでは昨年よりアルコール検知器を使用しアルコールチェックを行っています。今後も安全運転に努め送迎の方を行ってまいりますので安心して通所リハビリをご利用下さい。(五味)



介護老人保健施設 そよ風荘

〒638-0001 奈良県吉野郡下市町阿知賀621-1
TEL0747-52-2781

