



デイサービスセンター おくらがはま 便り

令和5年

2月

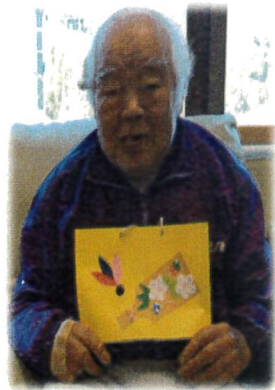
早いもので新年明けて1か月がたちました。寒さが最も厳しい季節です。しかし暦の上では2日に節分3日は「立春」を迎え遠くからゆっくりとした足取りで春がやってきました。寒さを吹き飛ばし、楽しくデイサービスで過ごして頂きたいと思っております。

羽子板製作



かくれ脱水

高齢者は脱水になりやすい!!



「お茶を飲んでから大丈夫」「トイレが近くなるから…」と思われる方は注意しましょう。お茶やコーヒーなどに含まれているカフェインは利尿作用があり、体からより水分をオシッコとして出そうとする作用が働きます。糖尿病の方も注意しましょう。また、日中の水分の不足で内臓の働きが悪くなり、腎臓がオシッコを作り出せずいます。3度の食事や少しのお茶から摂った水分は、昼間にオシッコにならずに夜寝てから運ばせながら製造されます。よって、**水分不足=夜間のトイレ**なのです。

脱水が恐いのはこれだけではありません。脱水により、血液が濃くなり固まりやすくなります。血が脳血管に詰まれば脳梗塞、心臓血管に詰まれば心筋梗塞を発生し、生命の危険を伴います。

「かくれ脱水」を見分ける方法

IN (補給)	体の約60%は水分!	OUT (排泄)
飲み水から 1.0ℓ		汗や呼吸で 1.2ℓ
食事から 1.2ℓ		尿や便で 1.3ℓ
体内で作られる水分 0.3ℓ		
合計 2.5ℓ (一般成人の場合)		合計 2.5ℓ

■指先が冷たい
爪を押した後、色が白からピンクに戻るのに3秒以上かかる
 ■皮膚に張りがない
手の甲を引っ張ると、元に戻るのに3秒以上かかる
 ■口の中が乾燥している
舌が赤黒くなったり、白くなったりする
 ■頭痛や筋肉痛
体が痛む
 ■食欲が低下する
下痢または嘔吐がある場合も



休業のお知らせ

・2月11日(土) 建国記念の日
・2月23日(木) 天皇誕生日
上記2日間と毎週日曜日はお休みです。

令和5年



デイサービスセンター おくらがはま 便り



あけまして おめでとうございます

新春の候、皆様お健やかに過ごしの事とお慶び申し上げます。
旧年中の皆様のご支援、ご利用に感謝するとともに、この一年のご多幸を心よりお祈り申し上げます。
おひとりおひとりに寄り添いながら真心こめて、頑張っております。
今年もどうぞ宜しくお願い申し上げます。(職員一同)

12月:こども園との合同で消防訓練を行いました



こども園芋ほりの見学・交流



お誕生日おめでとうございます

