

つとい犬山 5月号

2022年 5月16日発行 第87号

地域密着型通所介護
ニッケつとい 犬山

犬山市
大字羽黒字古市場148-1
TEL 0568-68-6212

窓を開けると気持ちのいい風が入ってきます。「今日は五月晴れだね！」と会話が始まっています。暑い日もありますが、マスク着用のご協力ありがとうございます。

先月からの皆様のご様子をお伝えします。お誕生日会、端午の節句(菖蒲湯)鯉のぼり壁画作り、壁飾り作りなどがありました。



そうそう、
そこに貼って



小さな鯉をたくさん作って、
大きな鯉のぼりができました。



鯉の滝のぼり!



う〜ん、25は
どこかね



数字並べに挑戦!



壁飾りを作りました。
勢い良く鯉が泳いでいます。



家庭的な雰囲気の中、皆さん和気あいあい。
体操、レクリエーションなどを楽しまれています。

脱水症を予防しましょう



だんだんと暖かくなり、水分不足に注意が必要な時期になりました。小まめに水分をとい予防しましょう。

脱水症状セルフチェック!

チェックが4個以上の場合、脱水を起こしている可能性がありますので水分補給をしましょう。

- 手足が冷たい
- 疲労感がある
- トイレの回数、量が減った
- 血圧が低下している
- 食欲がない
- 立ちくらみがある
- 爪を押した後、白色からピンク色になるまで3秒以上かかる

脱水症を予防するために

室内で過ごす場合も、水分を小まめにとみましょう。脱水症を予防するには、1日1500ml(コップ6~8杯程度)の水分摂取が必要です。

外出する際には、日傘・帽子などを着用しましょう

水筒などを持参し、いつでも水分補給ができるようにしましょう。

水分と一緒に塩分もとみましょう

たくさん汗をかいた後や利尿作用のある薬を服用している場合は、尿と一緒に塩分なども排出されがちです。経口補水液などで効率よく水分を補いましょう。

お誕生日

おめでとうございます!



いつもスタッフのお手伝いをして下さいます。笑顔がとても素敵です。

端午の節句



菖蒲湯に入って柏餅を食べて♪
季節を感じて頂きました。

NIKKE
Group