

湯郷たよい

No. 2

デイサービスセンター湯郷

行事紹介☆12月～5月☆

クリスマス会

職員による出し物や
サンタさんからの
プレゼント、手作りの
デコレーションホット
ケーキ



新年

干支の貼り絵
新年恒例の
福笑い



節分



ひな祭り



お花見



端午の節句



特集！「かくれ脱水」



これから梅雨の季節を迎えると急増する熱中症で脱水を起こします。特に高齢の方は発汗能力、体温調節機能が低下し暑さを感じにくく、室内での熱中症、睡眠中の熱中症も多くなってきます。そこで皆さんは、かくれ脱水という言葉を知ったことがあるでしょうか？初めてお聞きする方もいるかもしれませんね。かくれ脱水とは自分が気づかないうちに身体の水分が失われている状態の事を言います。



かくれ脱水の症状は・・・
夜に足がつる・大量の汗をかく・集中力の低下・めまい・食欲不振
立ちくらみ・しびれ・脱力感などです。

高齢者の脱水を起こさない水分の摂り方

- ☆普段の水分補給は、水・麦茶・お茶で日中は一時間に一回程度のどの渴きを感じる前の水分補給を心がける
- ☆入浴前後、就寝前、起床時も水分補給が必要です。夜寝る前の水分摂取は夜中に血液がドロドロになるのを防いでくれる大切な水分です。
- ☆大量の汗をかいた時は少し塩分を加えた水を飲むか、水分と一緒に梅干を食べると良いです。スポーツドリンクでも良いですが、一度にたくさんの水分を摂ると身体に負担がかかるので少量ずつ時間をかけてゆっくり飲みましょう。胃液が薄まって食欲が低下したり消化に時間がかかり胃の働きが悪くなります。一度に飲む量はコップ1杯程度です。
- ☆高齢の方の一日の水分摂取量は体重50kgの方で2ℓです。食事からも水分摂取できるので飲料水として必要な量は約1.5ℓです。

※糖尿病・高血圧・心臓病などで利尿作用が働く薬を服用されている方、腎臓病で水分制限されている方は医師と相談して下さい。



1日定員25名・月曜日～土曜日まで営業しています。
実施地域：美作市（東粟倉除く）・勝央町・美咲町（旧柵原町）
障害をお持ちの方でもご利用いただけます。

☆見学・一日体験を随時受け付けています。☆
ご希望の方は担当ケアマネージャー又は直接ご連絡ください。
一日体験の場合は昼食代として550円のみ頂きます。
お気軽にご相談ください。



住所：美作市中山 1483-1
電話：0868-72-9011
HP：<http://senjufukushi.jp>
★ブログ掲載しています★

湯郷たより

No. 2



グループホームは、認知症を患われたご高齢者様が、少人数(5名~9名)で、共同して生活を送る施設です。お一人お一人、心身の状態に合わせて、できることをしていただきながら日常生活を、助け合って送っています。24時間365日、専門介護スタッフが生活のお手伝いをいたします。

季節の行事

初詣 寒さのなかみんなで神社へ行きました 今年も一年元気に過ごせますように



節分 豆まきました 鬼はそと 福はうち



ひな祭り おひな様を見に行ったり 創作活動で作ったり 楽しみました



お花見 お花見へ 今年は花の見頃の期間が長かったですね



母の日 いつも有り難うございます これからもお元気で



今後の予定	
5月 春の外出	9月 敬老会
6月 あじさい見物 父の日	10月 秋の外出
7月 七夕会 外食日	11月 家族会 防災訓練
8月 お涼み会	12月 クリスマス会