

# はるかせ

日差しが暑い季節となりました。熱中症になりやすい時期ですので、こまめに水分や塩分を補給し、暑い夏を乗り切りましょう。

今月号は、昼食バイキング、西那須野幼稚園ふれあい訪問、脱水予防について、園芸コーナー、季節の歌を掲載しています。

## 昼食バイキング

6月7日(水)に昼食バイキングを行いました。今回は、「中華風」をテーマに春巻きやシューマイなど様々な料理が並びました。



## 西那須野幼稚園ふれあい訪問



6月6日(火)に西那須野幼稚園の園児たちが来園されました。園児たちと一緒に歌ったり触れ合ったりして楽しい時間を過ごすことができました。



# 脱水予防について

月刊デイVOL.210より一部抜粋

## 《脱水の原因と症状》

高齢になると、のどの渇きを感じにくくなるなどの身体機能の低下や排泄回数の増加などを気にして自ら水分摂取を控えるなど、さまざまな原因で脱水になりやすい状態になります。

## 《脱水を疑う症状例》

- ・口が渇く
- ・疲労感(身体がだるい)
- ・立ちくらみ
- ・皮膚や唇、口腔内の乾燥
- ・頻脈
- ・皮膚の弾力性の低下
- ・食欲不振
- ・血圧低下
- ・微熱
- など

上記の中でも、乾燥が顕著に表れるのはわきの下です。さらに症状が進行すると、傾眠、せん妄、幻覚、意識混濁などの症状が現れます。

## 《脱水予防策》

- ・定期的に水分を摂取する。
- ・水分は、一度に大量に摂取するのではなく、こまめに摂取する。
- ・汗をかいたときに水分を摂取する場合は、併せて塩分を摂取する(スポーツドリンクや経口補水液がよい)
- ・利尿作用のあるカフェインが含まれた飲み物(緑茶・ウーロン茶など)は排尿を促す場合があるため水分補給を目的とする場合は控える。
- ・尿量の減少や色が濃いなどの変化がないか注意する(この場合、水分不足が生じている可能性がある)など

## 園芸コーナー



じゃがいもはまもなく収穫時期を迎えます。他の野菜もすくすくと成長しています。

## 季節の歌(7月)

- 富士の山
- 七夕さま
- われは海の子
- 夏の思い出

昼食前に歌います。お楽しみに！

## お知らせ

### 《7月の予定》

#### 昼食バイキング

7月6日(木)に行います。ご利用が当たる方は楽しみにしてください。

#### 床屋さん

7月下旬に来ます。ご利用希望の方は職員にお声掛けください。

※晴風園では介護士・看護師を募集しています。その他の職種も募集しています。

いろいろなイベントを盛り沢山用意しておりますので皆様のお越しをお待ちしています。見学も随時受付しておりますのでお気軽に遊びに来てください。

《お問い合わせ先》 0287-29-0481