

きらら 藤枝だより

回覧

【デイサービス】4月の様子

今月は天気も良くお散歩日和の日が多くありました。日頃より万歩計をつけていただいておりますが、目標に達するよう皆様たくさん歩いてくださいました。今月は近くの公園まで行き公園内を歩いたりしました。その他にも苺大福を作ったり白藤の里に出かけたりもしました。皆様の笑顔がたくさん見る事ができました。



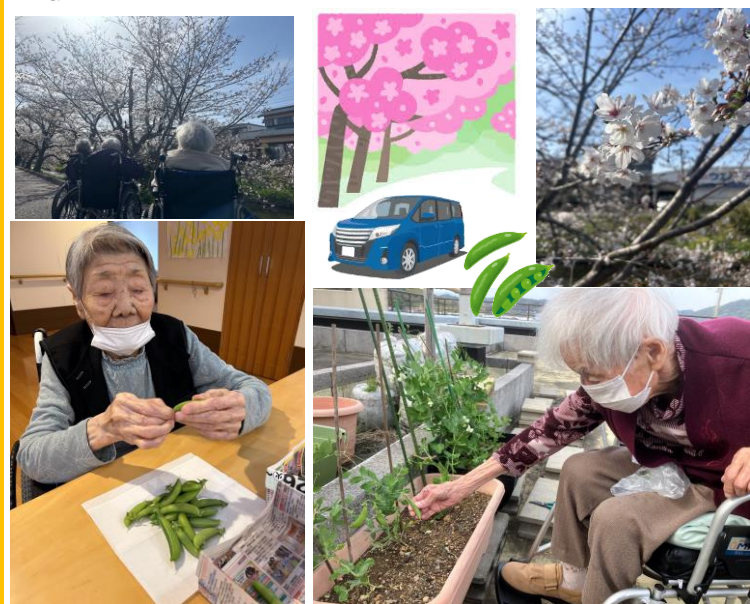
【ショートステイ】4月の様子

清々しい春の陽気に包まれ、皆さまとお花見へ散歩に出掛けました。毎月恒例のおやつレクでは、ピザトーストを召し上がっていただきました。



【特養】4月の様子

花見の穴場スポットを探してドライブへ。丁度見頃の桜をゆっくり楽しみました。また秋に植えたスナップエンドウが収穫出来ました。収穫の選別や筋取りなどもお願いしました⑤



【コラム】夏に向けた水分補給について

5月に入り、これから暑い日も出てくると思います。その前に、適切な水分補給や飲み物の選び方について紹介致します。

①【そもそも何故、水分補給が必要なのか？】

私達の身体は半分以上が水分で出来ています。1日に失われる水分量は2.5ℓにもなります。体の水分量を維持する為には、水分補給が大切で水分量が足りていないと頭痛やめまい、酷い場合は痙攣など様々な不調が現れます。

②【飲み物の選び方】

水分補給として適切な飲み物は、排出されたミネラル等を補える麦茶やルイボスティはカフェインを含まずオススメです。また、カフェイン入りの飲み物は利尿作用があり、脱水症状が起きやすく糖質の高い飲み物は、肥満や糖尿病の原因に繋がります。

③【水分補給のタイミング】

入浴前後や就寝前、起床後など。入浴中や睡眠中に多量の汗をかき、水分が失われる為その前後でコップ一杯程度を飲むことをオススメします。

詳しく知りたい方はコチラ

引用元：医療法人社団 宏志会 豊岡第一病院
「夏に向けた水分補給」より <https://x.gd/cZmqW>



社会福祉法人県民厚生会 特別養護老人ホームきらら藤枝

〒426-0009 藤枝市八幡198

TEL.054-646-6766 FAX.054-646-6755

きららホームページ <http://www.kenminkouseikai.net/kirara/>

