



〒955-0033 三条市西大崎2丁目4番10号

電話 0256-38-0091

ホームページ <http://houtoku-fukushi.jp/>

E-MAIL kokorotukusi-ohsaki@ec1.technowave.ne.jp

早くも5月で最高気温32℃を観測した三条市。さらに、追い打ちをかけるように電気代の値上げが発表され、今年の夏はいったいどうなるのかと心配の声が聞かれます。毎年、この時期になると熱中症の注意喚起を皆様に行っておりますが、本格的に暑くなる前に早めの対策をすることが重要です！暑さに負けない体作りをこころつくしで一緒に行いましょう！

今月の目標



天気予報を見ましょう！



「かくれ脱水」にご注意！予防と水分補給のポイントとは？

本人も自覚がないうちに体内の水分が奪われ、脱水症の一手手前になっている状態のことを「かくれ脱水」といいます。喉の渇きを感じにくい高齢者の方は特に注意が必要です。脱水症を未然に防ぐには「水分補給」が大切です。かからないためにも日ごろから予防を心がけましょう。

☆脱水症状をチェックしましょう

以下のような症状があったらご注意ください。

- | | | |
|------------------------------------|---------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 口が乾く | <input type="checkbox"/> 喉が渇く | <input type="checkbox"/> 体重が短期間で減ってきた |
| <input type="checkbox"/> 尿の色が尿より濃い | <input type="checkbox"/> 尿の色が濃い | <input type="checkbox"/> 病気ではないのに37℃前後の微熱がある |

さらに、高齢者には以下のような症状があります。

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 皮膚がかさつくようになり乾燥が目立つ | <input type="checkbox"/> 尿の回数が減り色が濃くなっている |
| <input type="checkbox"/> 口の中が粘つくようになり、食べ物がパサつく | <input type="checkbox"/> 便秘気味 |
| <input type="checkbox"/> 手の甲をつまんで離すと痕が3秒以上残る | <input type="checkbox"/> 足の脛がむくむ、靴下の痕が残る |

チェックの項目が1,2個あった場合は「かくれ脱水」の可能性があるので経口補水液を飲み、水分と電解質を補ってください。

☆脱水症にならないための対策

1日の水分摂取量の目安：1～1.5リットル

水分は、少しずつこまめにとる「ちょこちょこ飲み」が脱水予防に効果的です。理由は、水分を一気にとると尿として排出されてしまうためです。水分補給の目安はコップ1杯程度の水分を1日8回、「喉が渇く前」に摂りましょう。

水や白湯がオススメ、ゼリーや果物でも水分補給を

緑茶やコーヒーなどは利尿作用が高い飲み物であり、脱水症対策には向いていません。脱水を防ぐためには、水や白湯がオススメです。でも、毎回では飽きがきてしまいます。その際は、ゼリーや果物で水分を補うよう工夫してみましょう。





5月お楽しみ会報告

抹茶香る

若鮎のどら焼き作り



5月11日(木)・12日(金)・13日(土)の3日間、お楽しみ会にておやつ作りを行いました。今回は、鮎をかたどったどら焼きに挑戦しました!! ホットケーキミックスに抹茶色を付けボウルで混ぜ合わせると「きれいな色だね~♪」という声が聞こえました。生地を焼いたら、あんことみかんをのせて半分に包むとどら焼きの完成です!! 包んだものの「あれ? 鮎じゃなくて鯉になった!?!」なんて冗談を言って笑ったりと皆さんで楽しい時間を過ごしました♪



衣替えの時期です!

最高気温が22℃を超えはじめたら、夏服への衣替え時期です。厚手の衣類は片づけて、薄手の衣類を準備しましょう。その際、記名があると衣類の間違いを防ぐことができますので、ご協力をお願いします。



活動の様子



6月行事予定

6月5日(月)~10日(土)の間、初夏の外出を計画しております。お楽しみに♪

避難訓練実施のお知らせ

6月23日(金)に避難訓練を実施いたします。当日ご利用の皆様には、ご協力をお願いいたします。

