

ゆすらだより

平成 29 年 3 月・4 月号

3 月

ひなまつりレクを行いました。

昼食には行事食として、ひなちらしを召し上がって頂きました。



4 月

例年より一週間遅く桜が開花しました。横山病院の桜も見事に咲きました。

毎年恒例のお花見をし、桜の下で春の歌を歌うみなさんはとても良い表情でした。

制作レクでは桜の木を作り、みなさん思い思いの桜の花を咲かせました。



①



塗って～

②



貼って～

③



完成♪

脱水症について

高齢者は脱水症になりやすい傾向にあります。

春先から初夏にかけては急激な温度の上昇などがあり、気付かずに多量の発汗で水分摂取が不足し、脱水症になることがあります。

・脱水症の予防

1 日の水分摂取量約 1500ml が必要です。(食事に含まれる水分以外)

工夫が必要

- 1、好きな飲物を用意いつでも飲めるようにする。
- 2、家族や友達と一緒に飲む。
- 3、ゼリーなど水分量の多いものをおやつに取り入れる。
- 4、こまめに水分を摂取するように声掛けする。

※注意

心臓や腎臓の疾患がある場合、医師から水分摂取量を制限するような指示されている方は水分制限を守る必要があります。



水を飲んでください

飲みたくない
喉が乾いていない

