

# ぴっかり通信 令和4年8月号



発行：練馬区立光が丘デイサービスセンター Tel 03(5997)7706

光が丘デイサービスセンターをご利用いただき、ありがとうございます。  
暑さが増すとともに、今年も蝉の声が聞こえてくるようになり暑い夏の到来です。6月の末に異例の速さで梅雨が明け猛暑となりましたが、その後戻り梅雨のような陽気になり、地球温暖化の影響を感じてしまいます。

新型コロナウイルスに対して行動制限が緩和された状態での感染拡大が心配される昨今ですが、感染対策にご協力いただいているお客様とご家族様に感謝するとともに、これからも職員全員で感染対策を徹底してまいります。

毎日 30℃を超える暑さが続くと思われれます。体調管理には十分気をつけていただき、今年も暑い夏を皆様と一緒に乗り越えていきたいと思ひます。

8月は納涼祭の開催を予定しています。特別メニューも予定しておりますので多数のご参加を心よりお待ちしております。



## お知らせ

・介護保険負担割合証がお手元に届きましたらセンターにお持ちください。

## お願い

・新型コロナ感染症の4回目ワクチンは、3回目のワクチン接種から5か月が経過した方が対象となります。接種後の体調を確認させていただきたいので4回目のワクチン接種をされた方はお知らせください。

・気温・湿度が高くなり熱中症になりやすい時期となりました。こまめな水分補給やお食事をしっかりとっていただき、体調管理にご留意ください。

・デイサービスでは冷房を使用しています。冷房が苦手な方はカーディガンなどの羽織れるものをご持参いただくと幸いです。

・朝の体温測定、ご本人やご家族の体調確認をさせていただいていますが、今後も継続させていただきますので、ご理解・ご協力をお願いいたします。



## 一日に必要な水分量と水分補給のコツ

水は私たちが生きていくために不可欠なもので栄養や酸素を運んだり、体温を調節するうえで大切な役割を持っています。体内の約 60%を水分が占めています。体の機能を維持するためには、1日を通して、取り込む水分量と失われる水分量のバランスをとることが大切です。

IN	OUT
水分の摂取量(1日約 2500ml)	水分の排出量(1日約 2500ml)
飲料水 約 1000~1200ml	尿・便 約 1000~2000ml
食事 約 1000ml	呼吸・唾液・汗 約 1000ml
代謝水 約 300ml	

一日に必要な水分量の目安は体重×30~40mlとなります。50Kgの方は1500ml~2000ml、食事で 1000ml程度の水分を摂取していると考え、それに加えて 1000ml 程度の水分を飲むことで脱水予防になります。

### 《水分補給のコツ》

1 水分補給が必要なタイミングで用意しましょう。

朝起きた時・食事の前・運動や家事を行う前後・入浴後・飲酒後

2 好みの水分を準備しましょう。

ご本人の好きな飲み物であれば飲んでいただけることが多く、おなかが冷えるのがいやな場合は、温かい飲み物、または常温の飲み物を用意しましょう。

3 水分が多い食べ物で水分を補給しましょう

・果物 スイカ・イチゴ・ミカン・リンゴ・桃・キウイ

・おやつ・デザート

ゼリー・プリン・ヨーグルト・ムース・果物のコンポート・水ようかん  
乳酸飲料・牛乳・甘酒など

・野菜 トマト・きゅうりなど

・食事 スープみそ汁など(薄味で)・豆腐・卵豆腐など

お茶など「いらない」とおっしゃっても目の前に出されるとついつい飲んでしまうものです。

いろいろな工夫で水分補給し、暑い夏を乗り切ってください。

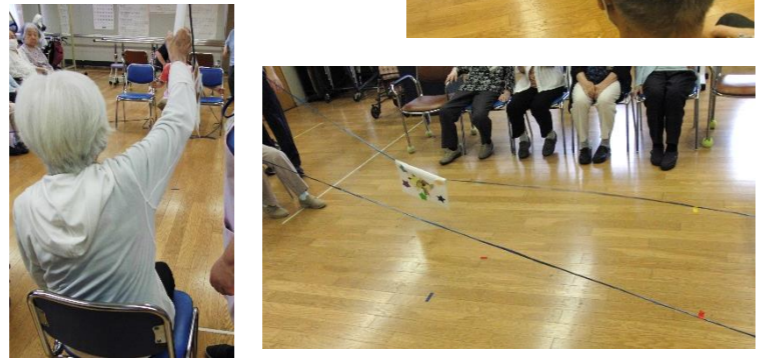




7月5日・6日・7日、七夕ゲームを行いました。  
織り姫と彦星が早く出会えるように、大きく腕を振り上げます。



青い夜空に三日月とお星さま。ひんやりと冷たいおやつを召し上がっていただきました。



七夕飾りからひまわり畑に



皆さまに製作のお手伝いをいただき、食堂の壁には一面に七夕飾りが、そしてデイルームにはひまわり畑が完成しました。



書道

「お習字は子供のころにやっただけよ」とお話しされながら、心なしか背筋も伸びて、集中して書かれています。



園芸 日日草 植替え



6月に蒔いていただいた日日草の苗がポットいっぱいになるくらい大きくなってきましたので、もっと大きく元気に育つように願いを込め、皆さまに植え替えをしていただきました。



そして 10日後

日の光を浴びて元気に咲き始め毎日花の数を数えるのが楽しみです。



またまた1週間後

