

豊玉だより



平成28年 9月 第140号

発行：豊玉デイサービスセンター
編集協力者：II様、SM様、SR様、MT様、
TS様、KM様、YK様



8月 活動の振り返り

蒸し暑い日が続いています。お客様の皆さんには、熱中症や脱水症に注意を呼び掛けるとともに、来所時の検温で体温が高め、脱水症の危険が疑われるお客様にアイソトニック飲料やアイソトニック飲料を使用したゼリーを提供させていただいています。

脱水症の危険については皆様ご存じのことと思いますが、あらためてこれに伴う弊害をお伝えします。

脱水症、身体の水分不足が起きると、血液はドロドロになり血管が詰まりやすくなります。心筋梗塞や脳梗塞の引き金を引いてしまいます。脳梗塞は、脳の血管が詰まって、その先に血液が流れなくなってしまう病気です。詰まった先の脳細胞は死滅して、二度と復元されることはありません。急に倒れなくても、日々の水分不足で徐々に小さな脳梗塞が起きている場合があります。

特に夏は暑いので血管が広がり血流が良くなります。沢山の血液が足の末端に届いても、筋力の少ない場合、心臓に戻すことが難しい場合があります。十分な血液が脳までいきわたらなくなり、脳梗塞につながる場合もあるようです。

また、水やお茶のように塩分を含まない飲み物では十分でない場合があります。塩分の取りすぎも問題がありますが、少な過ぎると、低ナトリウム血症となり「せん妄」と呼ばれる意識障害をきたすこともあります。おもに、夜間に錯乱や幻視を起こしたり、不安や恐怖感、あるいは無感動等の症状を「せん妄」といいます。実際には感染症や脱水、便秘、薬剤（多剤併用）が多いといわれていますが、脱水も原因の一つです。脱水で体内の水分と塩分などの電解質が不足したり、電解質濃度が薄くなったりすると、脳の機能にも影響が及び「せん妄」を引き起こしやすくなるといわれています。

高齢者が1日に必要な水分量は食事以外に1000~1500cc以上とされています。水やお茶以外にも適度な塩分補給をよろしくお願いいたします。

振込手数料について 情報提供です。

ゆうちょ銀行をご利用の皆様へ
いままで、ゆうちょ銀行間の振込手数料が無料でしたが、10月から振り込み手続き4回目から手数料が必要とのことです。利用料等の振込の際、お客様負担でのご手数料が発生する場合がございます。詳しいことは、お手数料をおかけしますが、ご利用のゆうちょ銀行窓口にお問い合わせいただければ幸いです。

夏祭りの様子です



時代を超えて
武田武士（節）参上



お昼はバイキング
食べ過ぎに注意!!



おやつに チョコバナナ
わたあめ



お神輿に射的

