

にここ通信

バフデスト通所リハビリテーション

2018年7月発行 7月号 NO. 42



6月21日 運動会



選手宣誓



玉入れ

えい！



玉送り



借り物競争



頑張つて☆

職員が仮装して、みなさんと記念撮影をしました♪

7月の行事 海の日

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
休み	職員による音楽会	職員による音楽会	選択レク	選択レク	体操レク	体操レク
8	9	10	11	12	13	14
休み	選択レク	体操レク	職員による音楽会	職員による音楽会	選択レク	体操レク
15	16	17	18	19	20	21
休み	コーヒータイム	体操レク	選択レク	選択レク	職員による音楽会	体操レク
22	23	24	25	26	27	28
休み	選択レク	お茶会	職員による音楽会	職員による音楽会	選択レク	体操レク
29	30	31	選択レク 作業 or 体操			
休み	体操レク	体操レク				

脱水に気を付けて水分補給

高齢者が脱水になりやすい理由

- 高齢者の体内水分量が成人と比べて少ない
- 喉の渇きを感じなくなる
- 食欲不振で食事による水分や塩分が不足している
- トイレに行くのが面倒で水分摂取を控えがち
- 腎臓の再吸収機能の低下で薄い尿が排出される
- 薬には利尿効果を持つ場合が多く、多尿になりやすい

水分は「こまめに少しずつ」摂るようにしましょう
出典：賀村仁美「体がよるこぶ水分補給のコツ」

お願い

- ① 利用中、利用者様の間での物品のやり取りはお控え頂きますようお願い致します。
- ② お薬の内容が変更した際は、お薬手帳など、お薬の情報が分かるものを持参して頂きますようお願い致します。



6月の作品

「すいれんの池」
折り紙で「すいれん」の花を作り、葉っぱは型紙を使用して作りました。
さらに、利用者様のアイデアで「カエル」や「メダカ」も画用紙で作りました。水色で表現した池に「すいれん」を浮かべる事で華やかな作品となりました。

先月は大阪北部地震があり、京都では震度5強と大きく揺れました。日頃災害に備えて「非常用持ち出し品」の準備や地域の避難場所も把握しておくことで安心です。今回の地震を幾に万が一に備えて、早めの準備を心掛けていきましょう。

スタッフ一同