



7月号 菱形だより

医療法人社団 郁栄会
小規模多機能型居宅介護事業所 シニアクラブ菱形
平成24年 7月 1日 発行

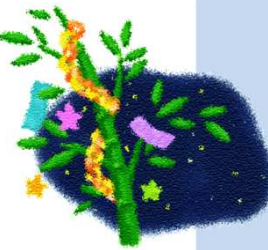
7月のイベント紹介

3・6・12日・・・小旅行

行先：蓮園・夢大地

7日・・・七夕(調理)

・そうめん
・いなり寿司 等



スタッフ紹介

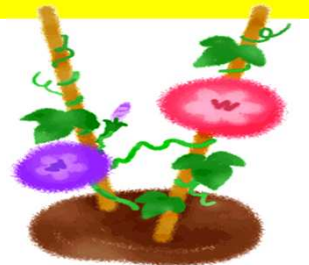


介護職
星野清美

利用者の皆様と、笑顔で
過ごせるよう会話を楽しみ、
毎日の仕事を頑張ってい
ます。

そして、皆様とよい思い
出づくりができればよいと
思っています。

よろしくお願いします。



脱水症について

脱水症は、体内の水分量と電解質が不足して起こります。症状としては、皮膚や唇、舌の乾燥等があります。また、何となくぐったりして元気がないや、ぼんやりして反応が鈍いというように意識のくもり(せん妄)があります。

脱水症になると、血液が濃縮され、血栓(血の塊)が出来やすく、**脳梗塞や心筋梗塞なども起こりやすくなります。**

1日分の水分摂取量の目安は、**飲み物分で1000cc**となっています。水分をしっかり摂り予防に努めましょう。

【編集後記】

今年の梅雨は、気温も高く雨量も多い「蒸し暑い」梅雨となりました。1日でも早く開けてほしいですね。

今年の夏は、平年より暑くなる見通しだそうです。体調を崩しやすくなるこの季節、栄養のあるものを食べ、ゆっくり休み水分を取って楽しく元気に過ごしましょう。

森下・森田