



わかすぎ新聞

第24号

令和2年
6月27日

株式会社ありがとうの理念

自分で歩く事・食べる事・そして笑顔で生きる事、
利用者様を幸せにする
そして私達自身も幸せになります。



お昼の体操バージョンアップしました!(^^)!



◎椅子からの立ち座り運動はとても単純な動きですが、歩行に必要な筋力向上に繋がるとも効果的な運動です。テーブルを支えに行うので手すりを引っ張って立ち上がるよりも難易度が高いですが、皆さん大きな声で数を数えながら毎日頑張っており取り組まれています。毎日10回、20回と目標を決めて行い、今より少しでも長い距離を元気に歩けるような筋力を手に入れましょう。



わかすぎでの様子

仲良し❤️



水分不足が起こす「脱水症」に注意！

1. 症状

- ☆ 軽度・・・普段より汗をかく、喉が渇く、めまい、吐き気、重苦しい、食欲減退、血液濃縮、尿量減少等
- ☆ 中度・・・吐き気、全身脱力感、動きが鈍くなる、皮膚の紅潮化、手足の震え、ふらつき、頭痛、体温上昇、呼吸困難、幻覚、言語不明瞭、精神錯乱等
- ☆ 重度・・・筋痙攣、失神、舌の膨張やしびれ、不眠、腎機能不全による尿量減少や消失、飲み込み困難、皮膚乾燥及び感覚がなくなる、目の前が暗くなる、目がくぼむ、聴力損失等

2. 脱水症の予防方法

1日 1. 5ℓを目安に経口補水液やミネラルの入っている麦茶をこまめに摂取。一気に飲んでも十分に吸収されない。キンキンに冷えたものは身体には吸収されずに尿として体外に排出される為、人肌程度のぬるめのをこまめに摂るように・・・

食事の時の味噌汁は塩分も入っている為、脱水予防には最適なメニューといえます。1品追加すると脱水症予防につながる事ができるので、適度に摂取しましょう(*^^)v
尚、心臓や腎臓の病気など医師から水分摂取量の制限のある方は、ご自分で判断せずに医師へ相談して下さい。

熱中症、脱水症に気をつけてこの夏を乗り切ろう!(^^)!



★ 利用者様にお願いとお知らせ ★



◎ 新型コロナ対策として、引き続き朝の検温とマスク着用をお願い致します。
又体調が悪かったり発熱がある場合はご連絡頂けるよう宜しくお願い致します。
【3密】 = 密集・密接・密閉 は避けましょう!



施設長より一言

朝の朝礼で読み上げている教養の本の1例をご紹介します。

【梅干し】

6月は、梅の実がみえる季節です。採れたばかりの新鮮な梅の実は、ジャムやシロップ、梅酒など様々なものに加工されていきます。

広い用途がある梅の実ですが、その代表ともいえる加工食品のひとつに「梅干し」があります。酸味と塩気が強く白米にもお茶にも合う梅干しは、日本では馴染み深い伝統食のひとつとなっています。

古来携行食、保存食、傷の消毒などに重宝されていた梅干しは江戸時代になると町民や農民も作るようになり身近な食べ物となりました。

今では梅干しを作る家庭も少なくなってきましたが、様々な効能や保存食としての有用性は昔も今も変わりありません。科学的に証明されていなかった頃でも私達の祖先はそれらを知っていたのでしょう。そうした知恵を子に孫に代々受け継いで今に伝えてきたのです。

現在、量販店などで容易に手に入る梅干しですが、遙か昔の人々の知恵がこめられていると思うと、より味わいが深くなるでしょう。

◆ 今日の心がけ ◆

食を通じて伝統を学びましょう。

リハビリテイサービスクわかすぎ 0776-33-0708

