

二王子通信

発行日

令和3年6月1日

5-6 月号



施設の取り組みの一環として、俳句・川柳づくりを行っています。

4月からテーマを決めて募集しており、今回のテーマは「春」。入所者様や、通所リハビリのご利用者様など多くの、ご応募があります。選出された優秀な作品には施設長賞を贈呈しました！7月以降もテーマを決めて行いますので、どしどしご応募ください。



ピザ窯



4/19 (土) 通所リハビリで「お花見会」を行いました。

あいにくの雨で、桜も散ってしまいましたが、みなさんで作成した「二王子しだれ桜」を眺めながら、ピザ作りを楽しみました。

みなさんからは「おいしい！」や「またしたい！」と仰っていたので、とても喜んで頂きました。

お知らせ

前回の通信で
お知らせした
椅子カバー
完成しました！



新緑のまぶしい季節となりました。日に日に気温が上がり、夏の始まりを感じることもできる日も、増えてきました。

さて、暑い夏が来るに前に注意して欲しいことがあります。それは**脱水**です。一般的に高齢者は自分が脱水になっていることに気づきにくいと言われています。理由としては、加齢に伴い、体内の水分量が、減ってきていることや感覚機能の低下に伴い、自分が喉が渴いていることに気づかないなどが挙げられます。そのため、今回は水分補給のポイントを説明していきたいと思います。

☆タイミング☆

①起床時②朝食時③間食時④昼食時⑤間食時⑥夕食時⑦入浴前⑧入浴後⑨就寝時



こまめな水分摂取を心がけましょう。

特に、就寝中や入浴後は気づかない内に大量の水分を失いがちです。

また、労作業中や、その前後においても摂取することが望ましいでしょう。

喉が、渴いたと感じる前に積極的に水分を摂取しましょう。

☆適切な水分量の把握☆

一般的に1日に必要な水分量は、体重×40mlとされています。

そのため、40kgの人であれば1,600mlの水分を摂取する必要があります。

タイミングで上げた9つのポイントの時に、コップ1杯（約200ml）の水を

摂取することで、1,800mlの水分を摂取することができます。その他にも食事から摂取できる水分のこと（一般的に1,000mlといわれる）も考えれば、脱水予防には十分な水分量を確保できていると言えるでしょう。



水分補給においては自分が普段から飲み慣れたもので構いません。麦茶や緑茶などの飲み慣れた物で摂取してください。スポーツドリンクなどは汗と一緒に体外に出てしまう、塩分やミネラル類なども含まれているため水分補給には適していますが、糖分も多く含まれているので摂りすぎには注意が必要です。

補足として、最初にお話したように高齢者は感覚機能の低下により暑さを感じにくくなっていることがあります。自分は暑いと感じていなくても積極的にエアコンを使用し、室温を管理しましょう。そして、上記の水分補給のポイントに注意し、暑い夏を乗り切りましょう。

栄養課 栄養士 山田 允朗

社団 M&B collaboration

介護老人保健施設 二王子

編集後記

先日、テレビのBSで元バレーボール選手、益子直美さんが主催する「監督が怒ってはいけない大会」の特集を見ました。

指導手法の変化や、指導者のあるべき姿を勉強していました。私の現役の頃とスポーツ界も変わりました！ F.S

お問い合わせ TEL 0254-25-3737
FAX 0254-25-3540
〒957-0332 新潟県新発田市虎丸452
URL: <http://www.mbc.or.jp/ninohji/>
(通信担当) 斎藤、石川



ROUKEN_NINOHJI

検索してね！ 老健二王子

検索