

～やさしい心で一人ひとりを大切にまかせて安心トップ・ケア～

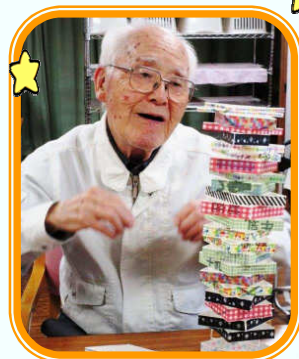
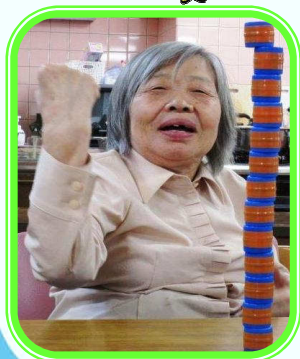
ふれあい



★ さくらデイサービスセンター

さくらデイサービスセンターでは、余暇時間を少しでも楽しく過ごして頂けるようにテーブルに知恵の輪や立体パズル、脳トレ玩具、バランスゲームをご用意しています。バランスゲームは手作りで、ペットボトルのキャップをテープで留めたものと牛乳パックを細かく切ったものの2種類あります。それを高く積み上げる、と簡単な作業ですが、指先のリハビリも兼ねています。

皆さん、集中して取り組んで下さっています。高く積み上がった時は歓声が上がります。倒れる時には悲鳴が上がります。童心に戻った様な笑顔で溢れています。



発行：株式会社トップケア

TEL: 072-670-4801

携帯・PHSからもご利用いただけます。

URL: <http://www.topcare.co.jp>

生活情報局

～水分について～



6月も終わりに近づき、梅雨が終わり、夏がすぐやってきます。夏の食事はふと気がつくとなりがちです。特に高齢者の方にとっては重大な問題です。若年層に比べ、喉の渇きを感じるのが遅い為、脱水症状になりやすく、また食欲不振から即体力低下などに繋がって、夏バテなどにもなりやすくなってしまいます。十分な睡眠、程良い室温調整、十分な水分補給を心掛けましょう！

人間の体の50～90%は水分でできていますが、65歳以上の高齢者では50～55%と減少していきます。また、何もしなくても1日に2300mlもの水分が奪われています。夏の高齢者の体は、ちょっとした油断で体力が低下しやすくなっています。夏バテの症状の自覚にも時間がかかっていることが多く、体力の衰えと相まって、症状が重篤化しやすいのが特徴です。

私たちの体は痛み、寒さによる震え、発熱などいろいろな症状で体の危険を知らせてくれますが、『喉が渇く』という感覚もその一つであり、すでに脱水症状が起こっている状態で、体の水分が足りていないということです。

特に入浴後は必ずコップ1杯の水分補給を心がけてください。

これから気温も上がり、汗をかき量も増えてくる季節です。『喉が渇いた』と感じた時点で、すでに脱水状態です。水分を補給してから、体に吸収されるには30分程はかかりますので、常に意識し、身体の水分を保ちましょう。

夏場の高齢者の状態は、ご家族・周りの方が注意して見守ってあげる事が重要です。できるだけ自然に食事から十分な栄養が摂れるよう配慮してあげましょう。

