

グループホーム はなみずき

梅雨も明け、日差しが眩しい季節となりました。

6月と7月は、バラや紫陽花を見に行ったり七夕行事を行ったりと季節を感じられる外出や行事を楽しみました。石田ローズガーデンではお天気にも恵まれ、色とりどりのバラを見て「すごいな。」「きれいだ。」と皆さん感動された様子でした。バラのソフトクリームを食べ、バラ尽くしの時間を目でも口でも味わわれていました。

ベニヤマ荘に紫陽花を見に行った際もお天気に恵まれ、色鮮やかな紫陽花を見て梅雨の晴れ間を楽しみました。バラ園・ベニヤマ荘の紫陽花ともに、季節の花を見ながら入居者様・職員も話しがはずみ、ゆったりとした良い時間を過ごすことができました。七夕行事では、皆さんに短冊に願い事を書いていただきました。「元気でいれますように。」「痛いところが治りますように。」など、願いを込めて笹に飾り付けました。これから夏本番という事で納涼祭などの催しを通して、皆さんの生活に夏の彩りを添えることができたらと思っています。



介護についての豆知識～水分補給について



暑さが厳しい夏は、熱中症だけでなく「いつの間にか脱水」にも注意が必要です。

いつの間にか脱水とは、自分では気づきにくいうちに体の水分が不足している状態のことを言います。

高齢になると、喉の渇きを感じにくくなったり、トイレを気にして水分を控えてしまったりする傾向があります。そのため、「まだ大丈夫」と思っているうちに脱水がすすんでしまうことがあります。

脱水がすすむと、食欲の低下やだるさ・めまい・頭痛・便秘などの症状が現れ、重症になると熱中症や意識障害につながります。

特に高齢者は、のどが渇く前からこまめに水分を摂ることが大切です。一度にたくさん飲めない方もいらっしやいますので、一日を通して少しずつ飲むことを心掛けましょう。

また、水分だけでなく季節の物を食べたり、室温を適切にしておくことも脱水予防につながります。

年々、暑いというより暑すぎる！という夏となってきました。こまめな水分を心掛けて夏を乗り切りましょう。

★喉が渇いていなくても水分補給！

★麦茶はミネラルたっぷりでオススメ！

★すごくのどが乾いたら経口補水液やスポーツドリンクを！

★尿の色が濃い、口が乾く、食欲が無い時は脱水かも！

水分補給のタイミング



6月と7月の行事

七夕



紫陽花ドライブ

バラ園

HAPPY BIRTHDAY



6月にお誕生日を迎えられました！
一日一日を、お元気で過ごされますように。