

松永病院デイケア通信

5月号

H・26・5・1発行



健康アドバイス

脱水にならないために

(体にとって、大切な水)

水の役割

- ・栄養素や酸素を運ぶ
- ・老廃物を排泄する
- ・体温を調節する
- ・体のさまざまな機能を維持する



4月の報告

おやつ作り

黒糖鈴カステラとお好み焼きを作りました。皆さん楽しそうにおやつを作られていました。



ナツメロ会

昔懐かしい歌を皆んなで歌いました。(大正時代の歌など、懐かしんでおられました。)

カラオケ

みんなで気持ち良く歌いました。



NPO竹の会

歌あり、踊りあり、とても楽しいひと時をすごしました。芸達者な竹の会の皆様の演芸に見入っておられました。

お誕生会

24日にケーキで御祝いしました。



まちふれ倶楽部

フラダンスに手品に歌にと盛りだくさんの出し物に皆さんの顔もほころんでいました。



5月の予定

- やつ作り 5月22日 ナツメロ会 9日
- カラオケ 6,16,26日
- NPO竹の会 21日 お誕生会 29日
- 習字 7, 23日 温泉風呂 5, 6, 7日

新緑が美しい季節となりました。モッコウバラにツツジにハナミズキと色々な花々が咲き誇り、見る人の目を楽しませてくれていますね。

まだまだ気温が定まらず、体温調節が難しいですが、体調管理に気をつけ今月も元気に過ごしましょう。

菖蒲湯について

菖蒲はその強い香りで病魔を払い、天災を除く力があるといわれています。

(今月の温泉風呂は、菖蒲湯です。)



菖蒲湯を楽しまれる御利用者様



高齢者には脱水になり易い多くの理由があります！

- ・もともと水分量が少なくなっている
- ・喉の渇きを感じにくい
- ・腎臓の機能が低下し水分が失われやすい
- ・体の中の水分や塩分の調節機能が低下している
- ・脱水を起こす病気にかかりやすい
- ・さまざまな病気による症状と脱水による症状との区別がつきにくく、脱水を見逃しやすい



汗ばむ季節となりました。こまめに水分補給しましょう。

