

調理クラブ さくら餅



春らしく「関東風さくら餅」を手作りして頂きました。皆様、丁寧に作業されとても綺麗なさくら餅に仕上がりました。おやつ時間に召し上がられました。

綺麗に作らんばね♪



レクリエーション



毎週リハビリスタッフ指導の下、スポーツや頭の体操を行っています。いつも笑い声に溢れ、この時間を楽しみにされておられる方が沢山いらっしゃいます。



天気の良い日は外気浴！
体操も普段より身体が動いています😊



端午の節句



施設駐車場に鯉のぼりを掲げました。利用者様は「うちも昔はあげよったよ～」と懐かしむように鯉のぼりを見上げられていました。



気持ちよさそうに泳いでるね～♪



4月

アメリテイだより

第108号

編集後記

暦の上でははや立夏となり、心なしか日差しも明るさを増してまいりました。さて、第4波となるコロナウイルスの感染拡大が取り沙汰されている中、当施設でも入所者様へのワクチン接種が開始されました。面会に関しては引き続き制限を設けておりますのでご了承下さい。2回目の接種以降に制限の継続又は緩和のお知らせをしたいと思います。ご理解、ご協力の程宜しくお願い申し上げます。

広報委員会 編集委員

5月は「かくれ脱水」に要注意

脱水というと、夏場に汗を大量にかくことで起こると思われがちですが、春は気温の変動が激しく体の準備もできていないため、**体温調節機能に異常が起きやすく要注意**です。脱水のリスクが高いのは高齢者です。**心不全**や**高血圧**などの持病がある人は、体の外に水分を出す薬を服用しているため要注意です。便秘で下剤を飲んでいる人も水分が排出されるため、リスクが高まります。

特に！

～「かくれ脱水」を予防するポイント～

体調の変化に気付く！

なんとなくだるい、疲れやすい、眠い、喉が渇きやすい等、どんな些細な体調変化もかくれ脱水の兆候だと思って気を付けるようにしましょう。

規則正しい生活を送る！

生活の乱れがかくれ脱水につながります。1日3回、規則正しく食事をして、6時間以上睡眠をとるようにしましょう。

こまめに水分補給をする！

水分補給の目安はコップ1杯程度の水分を1日8回、「喉が渇く前」に行うように心がけてください。ただし、アルコールを飲むと逆に水分が奪われるので注意してください。

編集・発行 令和三年四月号

〒840-0313
佐賀県唐津市厳木町岩屋の00番地
TEL 0958-51-5151
FAX 0958-51-5152