



小規模多機能型居宅介護
マザーレイク湖の波

〒520-2115
大津市新免2丁目6-13
Tel 077-549-2271
fax 077-549-2329
<http://www.grouphome.jp/>

●ご挨拶●

梅雨明けが待たれる毎日ですが、皆様いかがお過ごしでしょうか。平素は格別のご厚情を賜り、厚く御礼申し上げます。新型コロナウイルスによる緊急事態宣言が解除され、少しずつ規制が緩やかになりつつありますが、全体で見るとまだまだ安心できない状況です。マザーレイク湖の波でも油断のないよう感染症予防には十分な気を遣い、利用者様の健康管理に努めています。早く収束することを願うばかりですね。これからの季節はコロナだけでなく熱中症や脱水、食欲不振など注意しておかないといけないことがたくさんあって大変です。ちょっとしたことで体調を崩しやすい時期ですので、地域の皆様におかれましても体調管理の方には個々でお努めであるとは思いますが、こまめな水分補給などの取り組みをぜひお願いして、健康に過ごして頂けること祈っています。

管理者 中尾

それでは、今月の湖の波の活動と利用者様のご様子をお知らせします。

今後の予定
7月 利用者様と一緒に調理会
8月 なつまつり
9月 敬老会

5月の様子

お楽しみ会
箱の中身はなんでしょう？

ご近所のバラ園へ★
好天の中、散策をされました。

コマ団子作り

お誕生日おめでとうございます。

6月19日、消防訓練を行いました。いざという時に安全に避難出来るように利用者様にもご協力頂きました。皆さん真剣に訓練に参加して下さいました。

完成！おいしそう♡

編集：中尾 柳田

ものしりコラム

脱水予防しましょう。「おうち脱水」に気をつけて！！

\\脱水は家の中でも起きる！//



知らず知らずの内に脱水症状を起こす「隠れ脱水」を起こす方が増えています。脱水症状になると血栓が出来やすくなり、脳梗塞や心筋梗塞なども起こりやすくなってしまいます。

今年はコロナの影響で常日頃マスクをつけて過ごしているため、体内に熱がこもりやすくなってしまふ。常にマスクをしたままの人であれば口渇の鈍化(マスク内の湿度が上がっている事で喉の渇きを感じづらくなる)傾向にある可能性を医療の専門家からの提言として叫ばれています。

喉の渇きを感じる前に、一日に何度も回数を意識して水分を補給しましょう。また、水分とともに塩分も一緒に摂るようにして、水だけ飲んで体内の体液濃度を下げないようにするとより効果的でしょう。

水分といっても様々ありますね。カフェインの含まれる紅茶、コーヒー、コーラ、エナジードリンクやスポーツドリンクでも糖類の多い物、アルコール類は利尿作用があるので適しません。水、麦茶を中心にカフェインの少ない飲料を選ぶといいでしょう。

