

沖野 平成28年 7月号

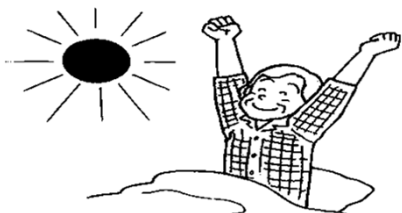
仙台市若林区沖野7丁目34-43 電話 282-0539 FAX 282-0532

脱水を予防しましょう

～夏場に限らず意識して水分を取りましょう～

水分を取るタイミング

朝、起きたとき



口が渴いたとき



食事のとき



汗をかいたとき



お風呂あがり



夜、寝る前



水分補給におすすめの飲み物と食べ物

★ 飲み物

利尿作用のない白湯や麦茶、ほうじ茶、経口補水液、スポーツ飲料
(飲みすぎによる糖分の摂り過ぎに注意が必要)

★ 食べ物

果物や野菜、ゼリー等は水分が多いので、積極的に取り入れる
(糖分・塩分の摂り過ぎには注意が必要)

水分補給としては避けたほうがよいもの

カフェインの入ったもの(緑茶、コーヒー、紅茶など)アルコールなどは排尿を誘発し、脱水を起こしやすくなるので気を付けましょう



今月の行事

2日生 岩渕さん
3日生 山根さん
4日生 長田さん
8日生 佐藤Tさん
14日生 佐藤Sさん
15日生 高橋さん
29日生 加藤さん

☆民謡教室
12日(火)・22日(金)
☆絵手紙教室
5日(火)
☆誕生会
18日(月)～23日(土)
☆お話ボランティア
29日(金)・30日(土)

七夕飾りを作りました



沖野デイサービスセンターでは、七夕の時期に合わせて、七夕飾り製作を進めてまいりました。皆さん、会話を弾ませながら和やかに製作されていました。

今年は、デイサービス玄関を入れて正面のところや、皆さんがいつも過ごしているホール、廊下などにも飾っております。是非、見に来てください。



お知らせ

平成26年 4月から勤務しておりました櫻井恵美子(生活相談員)が5月末日をもって退職いたしました。皆様には大変お世話になり有り難うございました。