



脱水

こんにちは。梅雨入りしましたね。特に昼間は暑くなってきました。暑くなると心配なのが、脱水です。脱水とは、体液が失われ、身体にとって不可欠な水分と電解質が不足している状態です。

原因

- ・熱中症
- ・嘔吐や下痢
- ・朝食を抜く
- ・二日酔い
- ・発熱
- ・高温の室内環境
- ・ストレス
- ・夜更かしや寝過ぎ



症状

- ・軽度→のどの渇き、尿量減少、微熱、吐き気、普段より多量に汗をかく
- ・中等度→全身倦怠感、頭痛、嘔吐、めまい、痠が出しにくい、血圧低下
- ・高度→心臓・腎臓・呼吸機能不全、失神



予防

- ★のどが渇く前に水分をこまめにとりましょう。
- 一度に多量に飲んでも十分に吸収されないので、「少しずつこまめに」がポイントで、就寝前、起床時、運動・入浴・飲酒の前後に水分をとるようにするといいようです。また、キンキンに冷えた物も吸収されず、尿として排出されてしまうので、人肌程度のぬるめの物がおすすめです。
- ★脱水かなと思ったら麦茶や経口補水液などミネラル成分が含まれているものを飲みましょう。
- ★空調を有効に使い、高温多湿をさけましょう。
- ★扇風機などを利用して部屋の空気の入替えを行いましょう。
- ★栄養バランスの整った食事を規則正しくとり、体力を保持することも大切です。

- 家庭で作れる経口補水液 -

- ◆ 水 … 1リットル
- ◆ 塩 … 3g
- ◆ 砂糖 … 20~40g
- ◆ レモン・ライムなど適宜



担当 医務室 坂本



令和3年 6月号

社会福祉法人 晃和会
 〒813-0043
 福岡市東区名島3丁目52番5号
 TEL 092-673-1800
 FAX 092-673-2626



デイサービスセンター名島



いつもご覧いただきありがとうございます。例年よりかなり早い梅雨入りとなりましたね。そんなデイサービスではハーフ菜園をご利用者さまと作成致しました。土入れや植樹を手伝っていただき、立派なハーフ園が完成致しました。そしてたまたまデイサービスでは、六月の壁画を作成完了致しました！手先や頭を使う工作作業は脳のトレーニングになり認知症予防にもつながります。今後も季節に合った工作作りを、ご利用者さまと行って参りたいと思います。

担当 石川 俊行



お知らせ

今年度より、シエル名島に入居されている方の、普段の生活を写真に収め、職員からメッセージを、各ご家族さまへ配布するという取り組みを、実施して行くことになりました。

施設での生活状況等、ご家族さまに伝えることができればという思いで実施致しますが、ご不明な点や、その他ご要望があれば、遠慮なく申し付け下さい。

サービス向上・行事委員長：山浦 裕也

お泊り頂くとご利用者さまだけでなく、ご家族の皆さまにも笑顔と安心と休息を一。

短期入所生活介護 (ショートステイ)シエル名島

ネイルケアを
実施いたしました



ショートステイとは

在宅で生活をしている要支援・要介護状態のご利用者さまに、ご家族さまの病気・冠婚葬祭・介護疲れ等で一時的に介護出来ない時に、短期でご利用頂き、ご利用者さまの心身機能の維持ならびにご家族さまの身体的・精神的負担の軽減を図るためのサービスです。

季節のイベントを取り入れながら、充実した生活を送れるようにサポートさせていただきます。