



恵寿苑通信

発行 2019年 夏号
介護老人保健施設 恵寿苑

例年になく梅雨入れの遅さで、対応に戸惑うところですが、ご家族の皆様におかれましては、如何お過ごしでしょうか。

当苑では、気温や湿度に合わせ、換気やエアコンの稼働を行いながら、環境に配慮し、利用者様が体調を崩される事なく、快適に苑生活を送って頂けるよう努めてまいります。

水分の必要性について

みなさんは、『身体の60%が水分でできている』ことをご存じですか？大切な水分の働きを挙げてみました。よろしければ参考にしてみてください。

- ①身体の活動性を増やす。
- ②歩行能力を向上させる。
- ③唾液の分泌を保つ。
また口腔内の働きを活性化させる。
- ④大腸の働きを活発にして便秘を解消する。
- ⑤血液循環を良くし意識レベルを上げる。
※不足すると血液がドロドロになり、意識レベルが低下し「ぼんやり」する。
- ⑥「脳の覚醒標準」を上げる。
 - ・しっかりと尿意を感じる。
 - ・抑制（便意、尿意等を我慢する）
 - ・尿漏れの改善

特に、高齢の方は、

1300ml ~ 1500ml (コップ8杯)

の水分摂取が1日に必要です!!

※水分を摂り過ぎてはいけない方もおられますので、かかりつけ医に相談して下さい。

行事・レク行事予定

《7月》

- 12 (金) 書道
- 16 (火) そろばん教室
- 17 (水) 売店
- 25 (木) 茶道

《8月》

- 2 (金) 華道
- 7 (水) 売店
- 9 (金) 書道
- 20 (火) そろばん教室
- 21 (水) 売店
- 22 (木) 茶道

《9月》

- 4 (水) 売店
- 6 (金) 華道



上記の予定は都合により変更になる場合がございます

《お願い》

- ★衣替えの季節となりましたので、薄手の物に取り替えていただきますよう、お願い致します。
※衣類にはフルネームで分かりやすく（カタカナでもOK）記名をお願いします。
※衣類選びのポイントとして、着脱が容易に出来る素材とデザインで、ゆとりのあるサイズのものをおすすめします。
- ★食中毒の季節です。生もの等の差し入れは、極力控えて頂くようお願い致します。持ち込みの際は必ず職員にご相談下さい。特にこの時期は食中毒の原因にもなりかねませんので、是非ともご理解とご協力をお願い致します。