



3月になりました。花粉症の方にはつらい時期ですね 😞

花粉症の発症や症状の悪化を防ぐためには、日ごろから、睡眠をよくとる、規則正しい生活習慣を身につける、適度な運動をするなどして、正常な免疫機能を保つことが大切です。

それでは今月もまほろば新聞をおたのしみください★



こんにちはケアマネです

冬の脱水に注意してください

脱水症に気をつけるのは夏だけだと思いませんか？実は冬も、脱水症になりやすい季節なのです。

高齢者は認知機能の低下により喉の渇きを感じにくく、自分が脱水症になっていると気づかないことがあります。また、トイレに行く回数を減らすために水分を摂らない高齢者も少なくありません。

これらの要因が組み合わさることで、高齢者が脱水症状に陥るリスクが増大します。

重症化させないためには、以下のサインに早く気づくことがポイントです。かくれ脱水を見逃さないためにも、心に留めておきましょう。

冬の脱水症の初期症状

- ・ 喉が渇く
- ・ 口の渇きや粘つき
- ・ 食べ物が喉を通りにくい
- ・ 疲労感、倦怠感
- ・ 指先を中心に皮膚がかさつく
- ・ 足のすねのむくみ、靴下のゴム跡が10分以上残る
- ・ 手足が冷える
- ・ 頭がボーッとする
- ・ くらつき



初期症状で気づいた場合は、水分摂取だけで改善することがほとんどです。水分とミネラルを補う必要があるため、水分・塩分の両方を効率良く摂取できる「経口補水液」がオススメです。

【高齢者の脱水予防】

料理や汁物から
水分をとる



コップ一杯の水を
1日に6～8回



漢字合わせ・数字合わせに集中して頑張りました！



魚釣りでたくさん頑張りました！



ボランティア様の歌に感激しました！



パン教室



今月お誕生日の方々です！ おめでとーうございます！



食レク 豆腐のチョコレートムースを作りました！



パン教室 クリームパンを作りました！



習字・筆ペン・硬筆

皆様とても真剣に
取り組んでくださいました！



今月お誕生日の方です！
おめでとうございます！



大当郎デイサービス

理学療法士常駐。
工作レクに力を入れています。
一緒に物作りしませんか？

節分

今年の節分は2月2日！今年も鬼退治してきました(^^)



パン教室

ねじりチョコパン ♪



パン生地を編み込むひと手間を加えました！



食レク

甘くてふわふわのマフィン！
美味です ♪



工作レク

太鼓ストラップ！
杖に付けて下さる方も ♪



カレンダー作り

メジロと梅のカレンダー！
早く春が来ないかな ♪



今月お誕生日の方々です！おめでとうございます 🎉

