

オキドキニュース 七月号



二十四節季

小暑しようしょ 七月七日 梅雨が明ける
大暑たいしよ 七月二十三日 暑さが最高になる

オキドキ紅白歌合戦

六月十三日（土曜日）地階食堂に於いて、「オキドキ紅白歌合戦」を行いました。今回はコロナウイルスの影響もあり、密を避けるために、2階のご利用者と3階の利用者に分けて二部形式で行いました。自慢の歌声をご利用者様と職員ともに披露して頂きました。一曲、一曲、歌うにつれて、皆さまに笑顔が広がり、楽しい時間となりました。



水分補給

夏になると汗を多量にかき水分が失われます。そこで日頃から水分を多めにとるよう今回は水分補給のタイミング、量、種類などを紹介します。タイミングとしては、食事の妨げにならないようにすることが原則で、運動の前中後、入浴前（長く湯につかるなら中も）後、就寝、起床時が1番良いです。尿の色や回数を目安にしてください。量について、一度に多量に水分を摂ると、吸収が悪くなり胃にもたれます。1回に200ミリリットル以下として、時間をかけて飲むようにするとよいと思います。また、お酒を飲むと脱水傾向となるので、補うように水分を摂るとよいです。飲み物の種類は、何を飲んでもかまいませんがカロリーやカフェインなどに注意をすれば良いです。また、コーヒーやお茶系のもはカフェインが含まれていますので就寝前に飲むようなことは避けたほうがよいです。コーヒー、お酒には脱水作用があります。特にお酒の場合、アルコールによる抗利尿

麺食いめくり「天ぷらうどん」

7月16日 昼食にご提供!



写真はイメージです。お出しするものとは異なりますのでご了承下さい。

衣替えはお済みですか？

日に日に暑くなって、半そでを着ることも多くなってきました。まだ衣替えがお済みでない方はお早めにお問い合わせください。当施設は、限られた居住空間の中、ご利用者の皆様に「ご利用いただいております。床頭台以外の場所に衣装ケース・荷物等を置かれずと、ご利用者の移動の妨げや、ベッド周辺が不衛生になるなどの問題が生じます。」「利用者皆様の快適な生活を保つためにも「関係者の皆様の「理解とご協力を宜しくお願い致します。」

「後期高齢者医療被保険者証」が交付されます。

現在の「後期高齢者医療被保険者証」の有効期限は七月三十一日です。新しい保険証は七月末までにお住まいの区市町村からお届けます。尚、新しい「後期高齢者医療被保険者の大きさがカードサイズに変更になります。カードサイズの保険証（オレンジ色）に変更となります。」「介護保険負担割合証」が交付されます。現在の「介護保険負担割合証」の有効期限は七月三十一日です。八月から使用する負担割合証は、七月中旬下旬に要介護認定を受けている全ての方の自宅宛て郵送されます。

「介護保険負担限度額認定証」の更新

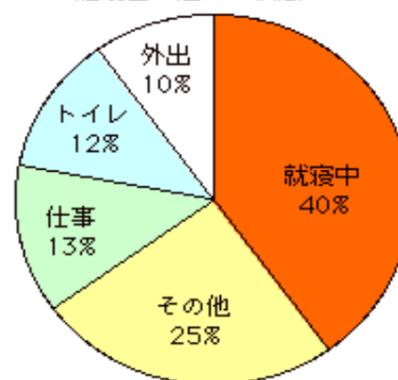
現在「介護保険負担限度額認定証」をお持ちの方の有効期限は七月三十一日です。昨年の方の所得額等により、住所地の市区町村から「介護保険負担額の更新手続き」の案内が郵送されましたら、お早めに手続きをお願いします。

新しい左記書類が郵送されましたら、速やかにオキドキ受付に提出ください。

- 「介護保険負担割合証」（全ての利用者）
- 「後期高齢者医療被保険者証」（該当者）
- 「介護保険負担限度額認定証」（該当者）

寝る前に1杯の水を飲むようにしましょう

脳硬塞の起きた状態



ホルモン回数が多くなりますので、体から水分が失われ脱水傾向となります。コーヒー、お酒を飲むときには、いつも以上の水分摂取を心がけてください。命を守る一杯の水 私たちは、起きている状態の時、食事等の時、自然に水分を補給し、血液がサラサラ流れる状態にしています。ところが、寝ている間は水分補給できないため血液がどんどん濃くなっていきます。脳硬塞の40%は就寝中に起きていると言われています

熱中症予防ドリンクの作り方

熱中症を防ぐために、水分補給する飲み物ですが、どんな飲み物でも熱中症対策になるとは限りません。当施設では、熱中症予防のために、今年も6月からご利用者の皆様に起床時、就寝時の2回「熱中症予防ドリンク」を提供しています。

簡単に作ることが出来ますので、いちど作ってみては如何でしょうか？
(作り方は左記をご覧ください)

【材料】

- 水 : 500ml
- 塩 : 0.75g
- ハチミツ : 13g
- レモン汁 : 10ml



【作り方】

全ての材料をペットボトルに入れ混ぜるだけです。

【その他】

- ・水は一度沸騰させて、冷ましたものを使用します。
- ・ペットボトル用なので、ペットボトルで作って冷やせる場所がお奨めです！