

デイケア通信

七月号



二十四節季

小暑（しゅうしょ） 七月七日
 梅雨が明け、暑さが本格的になるころ
 大暑（たいしょ） 七月二十三日
 一年でもっとも厚さが厳しく感じるころ

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、種類などをご紹介します。

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もの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。

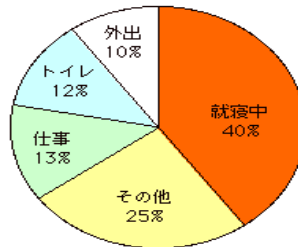
コーヒー、お酒には脱水作用があります。特にお酒の場合、アルコールによる抗利尿ホル

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、食事などの時、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、

脳硬塞の起きた状態



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。脳硬塞の四〇％は就寝中に起きていると言われています。

介護保険負担割合証の交付について

現在お手元にお持ちの「介護保険負担割合証」の有効期限は、令和六年七月三十一日までとなっております。

八月一日からの新しいものが各市区町村より郵送されてまいりますので、届き次第連絡帳に入れていただき、ご提示ください。ご不明な点がございましたらお問い合わせください。

7月主な予定



- 4日 (木) 丼丼めぐり
- 8日 (月)
- ~12日 (金) 体重測定
- 16日 (火) ご当地
- 19日 (金) セレクト食
- 24日 (水) お楽しみ献立
- 30日 (木) そうめん

7月4日昼食に提供！ 野菜たっぷりミート丼



写真はあくまでイメージです。