

さわやか便り

2026. 8月号 (編集担当者: 酒井大介)

デイ・ホーム中丸

世田谷区野沢3-25-1

TEL: 03-5486-7400



7月の主なプログラムより

感染防止の手洗い・検温・マスクの着用にいつもご協力ありがとうございます。引き続きよろしくお願いします。



中・丸・広・場

今年の夏の太陽も絶好調な様子で「猛暑」「酷暑」という言葉を毎日のように耳にします。食事や水分をしっかりと摂って、室温に注意し、十分な睡眠を心掛けて、体調を崩さないようにしてください。

食事と言えば、今年度4月から月に1回、法人の管理栄養士が中丸に来て「栄養講座」と題して食事や栄養に関する役に立つ話をしてくれています。資料を持ち帰っている方もいると思いますが、できるところから体調管理に役立ててください。

8月は盆踊り大会を予定しています。暑さに負けずに炭坑節や東京音頭で楽しい時間を過ごしましょう！（花枝）

月	火	水	木	金	土
＊理美容サービスの申し込みは実施日の1週間前までに提出をお願いします。					1 書道 レク(ゲーム等)
3 体重測定	4	5	6	7	8
カラオケ (ゆりえ・書道)	大人のゆりえ レク(ゲーム等)	書道 レク(ゲーム等)	フラワーアレンジ レク(ゲーム等)	書道 レク(ゲーム等)	カラオケ (ゆりえ・書道)
10 大人のゆりえ レク(ゲーム等)	11 山の日 カラオケ (ゆりえ・書道)	12 盆踊り大会	13 盆踊り大会	14 大人のゆりえ レク(ゲーム等)	15 書道 レク(ゲーム等)
17 理美容	18 栄養士講義	19	20	21	22
フラワーアレンジ レク(ゲーム等)	書道 レク(ゲーム等)	カラオケ (ゆりえ・書道)	大人のゆりえ レク(ゲーム等)	書道 レク(ゲーム等)	カラオケ (ゆりえ・書道)
24 カレンダー作り(小) レク(ゆりえor書道)	25	26	27	28	29
カラオケ (ゆりえ・書道)	カレンダー作り(小) レク(ゆりえor書道)	カレンダー作り(小) レク(ゆりえor書道)	カラオケ (ゆりえ・書道)	大人のゆりえ レク(ゲーム等)	書道 レク(ゲーム等)

8月のお誕生者

深田 千代 様
坂田 花子 様

編集長コーナー

8月は梅雨も明け夏本番になる季節です！今回は「脱水症チェック」についてピックアップしていきたいと思います。

1. 手の甲をつまむ

脱水症の場合、皮膚の水分が不足して、皮膚がもとに戻りにくくなります。3秒で戻らない場合、脱水症の疑いがあります。

2. 舌の状態

脱水症になると、舌の表面に光沢がなく、赤黒く乾いた状態になります。舌の表面が割れていたら、特に要注意！

3. 親指の爪を押す

指先は血管が細いので、変化が出やすい部分。親指の爪を押して、3秒で赤みが戻らない場合は脱水症の疑いがあります。

4. 手足の温度

指先は血管が細く、水分が不足すると血流が悪くなり、指先が冷たくなるので、注意が必要です。

5. 脇が湿っているか

脇の下は湿っているのが普通ですが、脱水症になると湿り気がなくなります。

乾燥している場合は注意が必要です。

6. 尿の色

尿の色で脱水状態をチェック！水分の摂取量が多いと体内の水分量を調節するために尿が増えて色が薄くなり、水分が少なければ尿量が減って濃い色になります。

※朝起きた時の尿の色が濃いのは正常です。

経口補水液の作り方

水 500ml + 砂糖 20g + 塩 1.5g



脱水症かな？と思ったら「脱水症チェック」を行い、一つでも当てはまればすぐに対処してください！