

# さわやか便り

2023. 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3-25-10

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いたします。



スイカ割り大会



折り紙教室



誕生会



カレンダー作り



七夕飾り



### 中・丸・広・場

梅雨も明け、いよいよ夏本番です！年々、太陽が元気になるようで暑さも厳しいですが、適切なクーラーの使用や水分補給、十分な睡眠など体調管理に気を付けて、夏を乗り越えていきましょう。

7月はすいか割り大会がありました。童心に帰って楽しんでいただけましたか？すいかは「甘くて美味しい」と好評でした。来年もまた、すいかを食べるために、すいか割り大会を行いたいと思います。

8月は盆踊り大会を予定しています。清波会というところから、太鼓の叩き手と踊り手の方々に加わっていただき、賑やかに盆踊り大会を行いたいと思います。楽しみにしててください。(花枝)

月	火	水	木	金	土
	1 レク(ゲーム等)	2 折り紙教室 カラオケ	3 大人の塗り絵 レク(ゲーム等)	4 レク(ゲーム等)	5 誕生会 書道 レク(ゲーム等)
7 体重測定	8	9	10	11 山の日	12 →
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 レク(ゲーム等)	レク(ゲーム等)	中丸盆踊り	中丸盆踊り
14 カラオケ レク(ゲーム等)	15 大人の塗り絵 レク(ゲーム等)	16 書道 レク(ゲーム等)	17 カレンダー作り(塗) レク(ゲーム等)	18 フラワーアレンジ レク(ゲーム等)	19 書道 レク(ゲーム等)
21 理美容	22 →	23 →	24	25 誕生会	26
書道 レク(ゲーム等)	フラワーアレンジ レク(ゲーム等)	大人の塗り絵 レク(ゲーム等)	カラオケ レク(ゲーム等)	書道 レク(ゲーム等)	カレンダー作り(大) レク(ゲーム等)
28 大人の塗り絵 レク(ゲーム等)	29 誕生会 レク(ゲーム等)	30 フラワーアレンジ レク(ゲーム等)	31 書道 レク(ゲーム等)		

### 8月のお誕生者

★安○ 由○子★ ★石○ 弥○★  
★草○ 千○子★ ★西○ 茂★  
★鈴○ 徹○★

### 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。

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！

水分補給は経口補水液がおすすめです！

#### 経口補水液の作り方

