

# あかねにゅーす

2021. 6月  
デイサービスセンター  
あかねの里  
<http://www.3533house.com>



## 梅雨に入りました☂



5月に入り色とりどりの花々が咲き揃い、若葉が一層鮮やかさを増し、気持ちの良い気候になったのも束の間、梅雨入りしてしまいました。

コロナ渦でもあり、気がめいりそうですね。

そんな中、あかねの里の皆さんは大きなお変わりもなく過ごしておられます。

月初めには、平群の川沿いにずらりと並んだ鯉のぼりや、中央公園のちょうど見ごろのつつじを見に出掛けました。

ごく一部の方々しか見に行くことが出来ず、残念でしたが今月も梅雨の合間に散歩やドライブへ出かける機会があればいいなと思っています。

また、室内でも軽く身体を動かしたり、会話や歌を楽しんで、笑いながら梅雨のうっとうしさに負けないように気持ちの良い時間を過ごしたいと思います。 (武末)



## 6月の予定♪♪♪

懐かしバンド	未定
ギター	未定
似顔絵	未定



## 梅雨を元気に乗り切りましょう。

6月に入り、いよいよ暑い季節も目前に迫ってまいりました。今年は、例年より2週間以上も早くに梅雨入りしました。

湿度が上り気圧や気温の変化が激しくなる梅雨の時期は、内臓機能や自律神経の働きの低下などから体の抵抗力も弱まりがちです。また、高齢者はのどの渇きを感じにくいことや、体温調節がうまく機能しないことから、熱中症になってしまう危険性があります。

熱中症を防ぐためには、日ごろからこまめな水分補給が欠かせません。一般的に高齢者は食事から取れるもの以外に、1000~1500 mlの水分が必要とされています。

発熱や下痢・嘔吐をした時は言うまでもありませんが環境の変化によってもより多くの水分補給必要とされます

一日どれくらいの水分を取っているのか分かりにくい方は、水やお茶、イオン飲料などの500 mlのペットボトルで数本用意して、順次飲み干していくようにするとわかりやすいでしょう。また、水分補給のタイミングを①起きた時②朝食後③昼食④夕食⑤入浴後⑥寝る前と、決めておくのも良い方法です。コップ一杯ずつ飲めば、約、900 mlの水分補給が可能です。(看護部 八瀬)

