

管理栄養士
川崎の

健康講座

脱水を予防しましょう！



脱水とは、体内の水分と塩分（ナトリウムやカリウムなどの電解質）が減少した状態です。高齢者の場合、水分の補給と排泄の収支バランスが崩れやすく、脱水になりやすいので注意が必要です。



状態に合った飲み物を選びましょう

★普段の生活では、水・麦茶を！



起床の前後



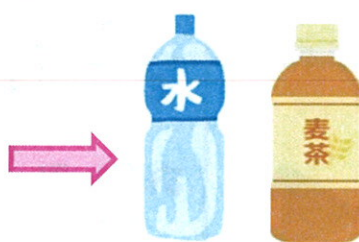
外出の前後



バランスのとれた食事



入浴の前



★作業・運動など体を動かした後は、★熱中症・ひどい下痢などの脱水時は、
スポーツドリンクを！ 経口補水液を！
(医師の指導下で摂取して下さい)



※コーヒー・紅茶・緑茶などカフェインが入った飲み物、またアルコールは利尿作用があるため『水分補給』には不適です。



～簡単な経口保水液の作り方～

- ①水………1リットル
- ②塩………3g (小さじ1/2 杯)
- ③砂糖… 40g (大さじ4と1/2 杯)
- ①～③をかきまぜます。



デイケア空き状況

月	火	水
△	3	2
木	金	土
△	△	3

8月23日現在の空き状況です。
尚、空き状況は変動することがあります

発行 医療法人社団 古川医院
介護老人保健施設
熊野ゆうあいホーム
編集 支援相談員 浦上 奈々
大道 千加

住所 〒731-4221
広島県安芸郡熊野町
出来庭3丁目4番67号

TEL (082) 820-5131
FAX (082) 820-5133



ゆうあい通信

平成30年9月号 No.241



【デイケア利用者様の作品】



お誕生会



毎月楽しい
お誕生日会を
行なっています



日	月	火	水	木	金	土
	1 創立祝賀会 美容室	2 輪投げ 1階書道	3 トントン相撲	4 小田先生と体操しよう 入所書道	5 誕生日会	6 ギター演奏会
7	8 お楽しみレク	9 法話	10 詩吟	11 湯山先生と歌おう	12 小田先生と体操しよう	13 小判落としゲーム
14	15 玉入れゲーム 障害者活動センターあゆみ	16 朗読会	17 フラダンス	18 小田先生と体操しよう	19 小田先生と体操しよう	20 カラオケ
21	22 歌と踊り	23 フラワーアレンジメント (福岡先生)	24 カラオケ	25 小田先生と体操しよう 入所ギターの演奏	26 小田先生と体操しよう	27 神経衰弱ゲーム
28	29 すごろくゲーム	30 ボウリング 1階絵手紙 理美容室	31 色塗りカレンダー	[9月の予定変更]  9月17日(月) ビデオ鑑賞→ギター演奏会		

