

### 夏の水分補給は「こまめに」「こまめに」「こまめに」

☆短い梅雨が終わり暑い夏を迎えました、今年の夏は例年以上に暑くなる予想です。そこで水分補給がより重要となつてきます。

私たちの身体の水分は何もしなくても一日一二〇〇mlが失われます。また、高齢者になると身体に蓄えておける水分量が少なくなり、一般的に成人は六〇％程度、高齢者は五〇％程度）さらにのどの渇きを感じにくくなるため、水分量が少なくなります。

1日に必要な水分の量

(56歳以上)

||

30ml×体重

#### 夏の水分補給のポイント

- \*汗をかいたら塩分を補給しましょう。
- \*自分の飲みやすい温度で水分を飲みましょう。
- \*ゼリーや果物でも水分補給になります。

#### 利用者の皆さんや職員の「水分川柳」

年すればのどの渇きに気づけない

お茶飲めば夜のトイレがおつくうだ

アルコール水分補給になぜならぬ



#### 経口補水液の作り方

砂糖

20グラム

塩

1.5グラム



◎ 全ての材料を良く混ぜて溶かします。冷蔵庫で保存し、早めに飲みきってください。

\*レモン汁など入れると美味しく飲めてしかもカリウムもとれますね

#### 感染予防継続のおねがい

暑い夏となりましたが、デイサービスでは引き続き手洗い、うがい、消毒、検温、マスクの着用等の感染予防対策をとってまいります。引き続き皆様のご協力をお願いします。また新型コロナウイルススワクチンの四回目接種が七月から始まりました。接種を受けてのデイサービスご利用をお願いいたします。

新型コロナウイルスの感染状況が早く落ち着いて「お出かけイベント」が行えるようになると思います。



地域の民話の紙芝居楽しんでいただけましたでしょうか。

～上手に箕の中に玉は、入ったかしら?～

ミニ運動会の玉入れです。

～おみ図書館さんの楽しい紙芝居～



暑い日が続きます、水分補給と睡眠に気を付けてお元気でお過ごしください。

デイサービスセンター  
ひじり職員一同