

2019年

7月号

弘前静光園デイだより

☎37-8500

<http://www.sh-aiseien.jp/seikouen/>

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日にち	1	2	3	4	5	6	7
行事	夏を楽しむ会 (バーベキュー・バイク)					休業日	
レク	お送レンジャー					休業日	
日にち	8	9	10	11	12	13	14
行事	和の昔っこ訪問	理学療法士来園指導	休業日				
レク	まるばつゲーム					休業日	
日にち	15	16	17	18	19	20	21
行事			イトーヨーカドー訪問販売 理学療法士来園指導	休業日			
レク	頭脳ゲーム くるたん					休業日	
日にち	22	23	24	25	26	27	28
行事			澤田さん、中濱さん 歌と朗読の慰問	理学療法士来園指導			休業日
レク	音楽療法					休業日	
日にち	29	30	31	休業日			
行事	理学療法士来園指導	センター内での金銭や物のやり取りは 禁止させていただきますので、不要な物は持参 しないようお願い致します。					
レク	ボールストン			休業日			

重要!

水分の大切さ～熱中症、脱水症にならないために・・・



一日、1500ml以上の水分を摂取するようにしましょう

一度に大量の水分を摂(と)るのではなく、こまめに摂りましょう。(みそ汁やアルコール類は水分に含まれません。)

「トイレに行く回数が増えるから・・・」と水分を控えるのはとても危険です。

水分が不足すると～元気がない、眠くなる、動きが悪くなる、物忘れが多くなる、血液の流れが悪くなる。

水分が不足した時の症状

- ①250～500ml不足→意識障害(ボーっとする)
- ②500～750ml不足→熱がでる。内臓の働きが悪くなる。
- ③1250ml不足→動けなくなり、体がふらふらする。
- ④1750ml不足→幻覚の出現 (普段見えないものが見えたりする。)
- ⑤2500ml不足→死亡

