



# 介護体験を

## 聞く会



ホームページ  
<http://www.yanagida-kaigo.co.jp/>

会報第246号

令和4年7月15日発行

発行所…(有)明寿会

住所…川崎区中島1-13-3

電話044-2333-0061

＊介護体験を聞く会は休止中

## 七夕飾り

梅雨も明け7月になるとすぐに「七夕祭り」がやってきます。仙台七夕まつりや近くでは平塚の七夕祭りが馴染みでしょうか。今年はその「七夕祭り」でよく目にする「吹き流し」を作ってみました。厚紙に紐を付け、お花紙で作った花をあしらひ、キラキラの折り紙でひらひらの足を付けました。水色やピンク、黄色いお花を2個選んでいたたくさんから始めました。「何色にする?」「別々の色でもいいの?」「同じ色の方がいいかなあ」と真剣です。最初に見せした「見本」を見てあれこれと悩みながら

を選び、楽し気にお話しをしながらの作業。キラキラの足は一枚の折り紙を8等分に切れ目を入れるので少し難しかったかと思えます。難しくても頑張って「見えない」「曲がった」など言い合いながらの作業でした。少し乾かしてから天井につるすと風でひらひらと揺れています。色は違いますがみんな同じ材料で作られた「吹き流し」。ですが何となくひとつひとつ個性的でひとつひとつ違って見えます。今年6月から暑い日が続いています。これから夏本番。皆様の目にひらひら揺れて少し涼しくも、気分だけでも涼し気に過ごせたらいいなあ願っています。



☆願い事が叶いますように☆



# 「かくれ脱水」を 予防しよう！

2022年も半年を過ぎ、皆さんと「ついこの間正月だったのにな。もう今年も半分終わっちゃったね。」などとお話しています。本当に時間の流れは早いですね！今年7月を待たずに梅雨明けとなり、例年より、暑い夏が長く続きそうです。暑い夏場は、食欲が落ちやすくなるため、体に必要な水分や塩分をとることができず、脱水症を起こしやすい季節でもあります。皆さんは「かくれ脱水」という言葉を存じてでしょうか？熱中症や脱水という言葉は、聞いたことがあるかもしれませんが、「かくれ脱水」という言葉はあまり聞き慣れないかもしれません。

の水分が失われている状態をいいます。今年の夏も暑くなりそうです。ので、「かくれ脱水」と呼ばれる段階で、早めに対策をとるようにはしていきましょう。かくれ脱水を予防するには

- ①こまめな水分補給
- ②しっかりと食事をとる
- ③無理せず休息をとる

ことが大切だといわれています。特に大事なのが、こまめな水分補給です。1度に大量に飲むのではなく、コップ一杯(200〜250ml)を5〜6回に分けて飲む「ちよこちよこ飲み」が理想です。その他にも、食事の際にみそ汁やスープなどを取り入れてみたり、水分の多い果物やゼリーなどをおやつに食べたり、水分補給の時間を決めてみたり、暑い夏場はいつもより意識して水分を摂ってみましょう。(※持病がある方は、あらかじめ主治医に注意点を尋ねてください。)こまめな

水分補給で、かくれ脱水を予防し、暑い夏を乗り切りましょう！！  
柳田デイサービス中島  
徳田



飲んで  
創って  
また飲んで  
(\*^▽^)/□☆□\(^▽^\*)

