

# 中部台ケアセンターだより

令和3年5月25日発行

特定医療法人 録三会

中部台ケアセンター

TEL (0574)23-1155

6月号

大型連休は何もできず、家族・親戚も集まることのできなかつたさみしい連休だったのではないのでしょうか。毎日感染に関するニュースを耳にし、まだまだ油断のできない状況ですが、皆さまに楽しみをもって過ごしていただけるよう日々努めてまいります。

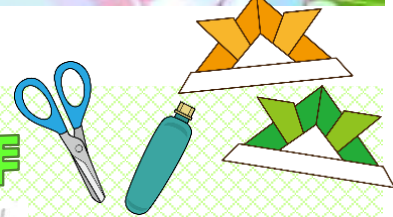
## 入所 母の日

5/9は母の日！皆さん素敵な笑顔です♪  
中部台ケアセンターのお母さんたち、  
いつもありがとう😊



HAPPY MOTHER'S DAY!

## デイケア 兜づくり・製作



新聞でカブトを作りました。  
皆さん、子供のころを思い  
出され、ご自分でどんどん  
折り進めたり、工夫されて  
いました。

製作などで指先を動かすと、  
頭の中もしっかり動いて  
いきます。良いリハビリに  
なりますので、  
頑張ってください！



### デイケアからのお願い

- ・日差しも暖くなり衣替えの時期になってきましたので、  
衣服への名前の記入をお願いします。
- ・マスクの予備は必ず持参していただくよう  
ご協力の程よろしくをお願いします。
- ・体調確認の連絡をすることがあります。  
連絡先が変わりましたら必ずお知らせください。



## 栄養課より

### 脱水に注意

暑さを感じる日が増えてきました。湿度と気温が高くなる時期は、食欲も減退し、体調面での不調を引き起こしやすくなります。自分では気づかぬうちに脱水症の一手手前になっている場合も…

### 脱水予防のポイント

#### 1日に必要な水分量を知っておく

高齢者の1日に必要な水分摂取量は、体重1kgあたり約40mlとされています。  
食事以外に約1~1.5ℓの水分摂取が目安です。

#### こまめに水分補給をする

毎食時、10時、15時、起床時、入浴前後、就寝前などに好きな飲み物を用意して、コップ1杯ずつは飲むようにしましょう。

ゼリーや水分を多く含むフルーツなど水分量の多い物をおやつに取り入れるのも効果的です。

#### 部屋の湿度や温度を調節する

室内環境を整えることで、体の水分量が保たれます。「電気代がもったいないから」と節電をする人がいますが、夜寝ている間に脱水症になる可能性もあります。

