

中部台ケアセンターだより

令和4年11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

12月号

木々が色づき、紅葉がきれいですね。

空気がとても冷たくなり、冬を感じる季節となりました。

師走も近づき、何かと忙しいと思いますが体調を崩さないよう気をつけましょう

入所

クリスマスの準備

まもなく12月♪

リースやサンタクロースの製作を行い、皆様準備万端です!



デイケア

芋ほい

さつま芋、とれたよ!!



製作

利用者様と一緒に

もみじの木を作りました♪



デイケアからのお願い

- 衣類や持ち物には記名をお願いします。マスクの予備をご持参下さい。
- ご連絡はデイケア専用携帯へお願いします。
- 体調がすぐれないときや自宅で転倒やケガをした場合は事前にご連絡下さい。

栄養課より

夏だけじゃない!

冬の脱水に注意!

冬場は汗をかきにくいいため水分補給を怠っていませんか?冬は空気が乾燥しているため、皮膚などから体内の水分が失われます。また、暖房器具などの使用により空気が乾燥したり、体温上昇により汗をかくことで脱水が起きます。冬の脱水対策で、ウイルスや風邪に負けない体作りを行いましょう!

対策1:こまめな水分補給

「冬だから大丈夫だろう」と思わず、のどの渇きを感じていない場合でも水分を取りましょう。コップ1杯の水を1日に6~8杯少しずつ飲むのがおすすめです。



対策2:部屋の加湿

加湿器などで乾燥を対策することで、脱水を予防することができます。また、定期的に窓を開け、部屋の空気を入れ替えることで乾燥を防ぐことができます。



対策3:こまめな体温調節

部屋を暖めて体も暖まったら、汗が出て水分が奪われ、さらに体の冷えにつながります。服を脱ぐなどして体温調節を行いましょう。



お知らせ

- ケアプラン等計画書について
ご家族様不在の場合、ご家族様に確認の上ご本人様にご署名をいただくことがあります。ご了承いただきますよう、何卒よろしくお願い申し上げます。
- Facebook、Instagram を随時更新しております。ぜひご覧ください。

