

悠悠だより

平成23年8月号

暑いが続いています。皆様、いかがお過ごしでしょうか。
熱中症などに注意し、こまめな水分補給をし、お元気でお過ごし下さい。

～今月の行事予定～

- 8/4(木) リバーサイド悠悠 夏祭り
- 8/17(水) 音楽療法
- 8/20(土) 大正琴 慰問
- 8/27(土) Dog ボランティアクラブ 様 慰問



～デイ予定～

- 8/24(水) 化粧療法
<工作> 朝顔のつるし飾り、マンダラぬい絵
<ゲーム> 合わせていくつ?(サイコロゲーム)
<俳句(兼題)> 花火、向日葵、蟬時雨

【熱中症予防】

梅雨が明け、きびしい暑が続いています。
熱中症の予防に有効的な水分補給をご紹介します。
参考にして下さい。

暑い中で長時間の運動や作業をするときは、スポーツ飲料や
10%程度のうすい食塩水が最適です。

単なる水を飲むだけでは、汗とともに失われたカリウムやナトリウムなどの
電解質まで補給することはできません。

最も簡単な方法として食塩(塩化ナトリウム)をプラスするのです。

10%程度の食塩水が最適、コップ1杯の水や麦茶に対し食塩ひとつまみを目安にするとよいでしょう。

このような飲み物で、水分と塩分をこまめに補給して熱中症の予防に心がけましょう。



【看護師 和田】

ヨーグルトの日②

牛乳を飲むとお腹がゴロゴロしやすい人は、
ヨーグルトを試してみてもいいのでは...?

牛乳を飲むとお腹がゴロゴロしやすいという人の原因は、牛乳に含まれる乳糖が小腸で分解・吸収されずに大腸で分解され、この時につくられる乳酸や炭酸ガスが腸を刺激してしまうためです。乳糖の分解を助ける酵素の分泌量が少なかったり、全く分泌されない人は、牛乳を飲むとお腹がゴロゴロしたり下痢を起こしたりします。乳酸菌により分泌されるラクターゼが乳酸を腸内で分解してくれます。牛乳が苦手な方でも、ヨーグルトから牛乳の優れた栄養を摂取することができます。

(牛乳アレルギーの場合は、ヨーグルトでもアレルギー反応を起こしますので避ける)

ヨーグルトの効果...

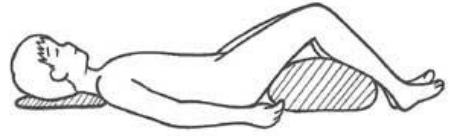


ヨーグルトは1日100gを目安に食べることで、効果が現れやすくなると言われています。
またヨーグルトには健康効果が期待出来ますが、薬ではありませんから、一度食べただけで劇的な効果が現れたり、効果が持続するわけではありません。毎日の食生活に継続的に取り入れて頂くのが良いでしょう。

【管理栄養士 宮崎】

【腰痛時の対応】

腰痛に悩まされたことはありませんか？急な腰痛で痛みが強い場合は、安静にして休むことが第一だと言われています。あまりに痛みが強く夜もしっかりと睡眠が取れないという話もよく耳にします。そんな時は膝の関節の裏にクッションや枕などをはさむと良いといわれています。この姿勢で休むことで腰を安静にすることができます。しかし、この姿勢は万能なわけではありません。症状が改善しない場合は自分にとって一番楽な姿勢をとるといっても大切です。



【理学療法士 山田】



園芸クラブ

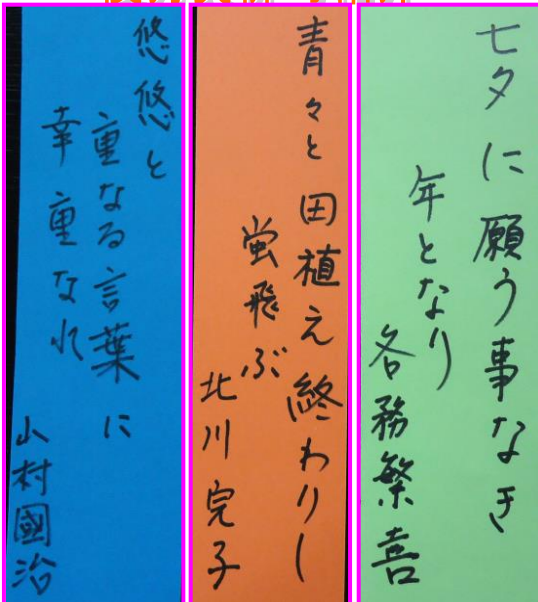
5月に種を蒔いたあさがおのつるも2階まで伸びピンクや紫の花をたくさん咲かせました。窓越しに見えるグリーンカーテンをみなさん眺めて楽しんでおられます。



パチンコボランティア

6月29日にパチンコボランティアのあいばち様により実際のパチンコ台をお持ちいただきパチンコ大会が行われました。利用者の皆さんも手つきが良く、楽しんでプレイしてみえました。景品も用意され、「お茶がもらえた！」と嬉しそうに話される方もみえました。これからも利用者の皆様が楽しんでいただける行事を考えていきたいと思えます。

優秀賞俳句紹介



今月の優秀賞俳句はこの3作品が選ばれました。

俳句を詠まれる方も増えましたが、展示してある柱の前に立ち止まり他の方の作られた句を楽しまれている姿も多く見られるようになりました。気に入った句がありましたら、是非投票して下さい。



施設内研修会

7月22日施設内研修会を行いました。今回は歯科衛生士の金原様により口腔ケアについて、摂食、嚥下、物を食べる仕組み、歯の磨き方などを実技を交えて学びました。

医療法人社団実践会

介護老人保健施設

リバーサイド悠悠

〒501-3936 岐阜県関市倉知字下野1712

☎ (0575) 23-6500 (代)

FAX (0575) 21-0488