



あんべらしゅ



令和5年2月号 サンフローラみやざきデイケアセンター



節分「鬼は外!!福は内!!」



2月3日（金）に節分豆まきを行いました!!

感染対策を行いながらの豆まきとなりましたが、節分に関するクイズや豆まきを行い、今年1年無病息災・家内安全に過ごせるように願いを込めて鬼をみんなで追い出しました!!😊



新メンバーをご紹介します!!



名前：押川 保（おしかわたもつ）

趣味：ラーメン巡り・温泉巡り・家事手伝い

一言：デイケアに異動となり、始めて介護の世界で働かせていただきます。皆様に安全で安心のできる丁寧な業務を行っていきます。

宜しくお願い致します!!



カットマン・散髪について

2月のカットマン・散髪は、コロナウイルス感染拡大に伴い、中止させていただきます。ご理解の程、宜しくお願い致します。



Rehabili Time

今回の担当は、
理学療法士の
武田です。



冬にも脱水!?

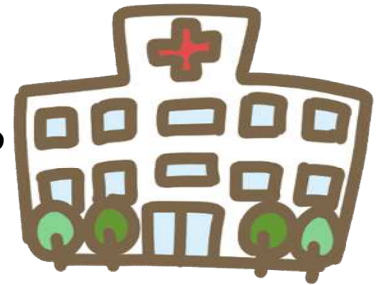
先月は夜間頻尿や尿もれ予防の体操について説明がありましたね。今月は、冬にも気を付けてほしい脱水について説明していきます。トイレに行きたくないからといって、水を飲まずにいると、命に関わる大変なことになる危険性があります！

冬にも脱水はあるんです！

脱水と言えば夏に起こりやすい印象ですが、冬は、空気が乾燥していることに加え、気温が低く喉が乾きづらいために水を飲む回数が少なくなり、また、高齢の方は喉の渴きを感じにくいいため、水を飲む機会が減ってしまいがちになります。

こんな症状に注意してください！ (厚生労働省)

- のどの渇き
 - ご飯が食べれない
 - 皮膚が赤くなる
 - めまい
 - 疲れやすくなった
 - 筋肉のけいれん
- ※こんな症状が出た時は病院を受診しましょう。



では、どんな時に水分をとればいいのでしょうか？



食事のときだけでなく、

- 朝起きた時
- 外出時
- 運動する前・後
- お風呂の前・後
- 寝る前

など、ひと行動ごとにコップ一杯(200ml)のお水を飲んで水分摂取の機会を増やすことが大切です。

適切な水分摂取量の目安 (厚生労働省)

次のような計算式で求めることができます。計算してみましょう！

体重(Kg) × 30(ml) ÷ 990.5 = 水分摂取量(リットル)



$$\boxed{\text{kg}} \times 30\text{ml} \div 990.5 = \boxed{\text{ℓ}}$$

<例> 年齢が70才で体重が60kgの高齢者の場合・・・

$$60 \times 30 \div 990.5 = 1.8172$$

のため、適切な水分摂取量は1.8リットルです。

出てきた目安をもとに、1日の水分摂取量を心掛けましょう♪