

特集

「5月から始める！ 脱水・夏バテに負けない体づくり」

5月は急に気温が上がる日があり、体が暑さに慣れていないため、～ 食事委員会 ～
無自覚のうちに水分が失われやすく、特に高齢者は喉の渇きを感じにくい「低口渴(ていこうかつ)」の状態になりやすい時期です。



『飲む』から『食べる』水分補給へ

一度にたくさんの水を飲むのが難しい方でも、プルンとしたゼリーなら無理なく召し上がれます。吉祥では、3月の調理クラブで見た目にも涼やかなゼリーを作りました。

喉の渇きを感じにくいご利用者の方でも、おやつなら進んで召し上がっていただけ、ゼリーにすることで、水分がゆっくりと体に吸収されるメリットもあります。



おいしく楽しく脱水対策

脱水症チェック

* 手の甲をつまむ *

脱水症の場合、皮膚の水分が不足して、皮膚がもとに戻りにくくなります。3秒で戻らない場合、脱水症の疑いがあります。



* 親指の爪を押す *

指先は血管が細いので、変化が出やすい部分です。親指の爪を押して、3秒で赤みが戻らない場合は脱水症の疑いがあります。



* 尿の色 *

水分の摂取量が多いと体内の水分量を調節するために尿が増えて色が薄くなりますが、水分が少なければ尿量が減って濃い色になります。※朝起きた時の尿の色は濃いのが正常です。

* 手足の温度 *

指先は血管が細く、水分が不足すると血流が悪くなり、指先が冷たくなるので、注意が必要です。

* 脇の湿り気 *



脇の下は湿っているのが普通ですが、脱水症になると湿り気がなくなります。乾燥している場合は注意が必要です。

* 舌の状態 *

脱水症になると、舌の表面に光沢がなく、赤黒く乾いた状態になります。舌の表面が割れていたら、特に要注意！



こまめに水分補給



HAPPY BIRTHDAY

ボランティアの皆様



11月誕生

DOIYA! の皆様

活気あふれる「よさこい」を披露して下さったドイヤー!の皆様。間近で見る「よさこい」の迫力にご利用者も感動して、楽しそうにリズムをとっておられました。



1月誕生会(新春お茶会)



12月誕生

さめき銭太鼓紙町同好会様

華やかで息の合った銭太鼓を披露していただきました。ご利用者もよくご存じの曲をたくさん演奏していただき、いっしょに口ずさんだり、手拍子を打ったりされていました。



2月誕生会

デイサービス



吉祥の食事は、様々な食材が使われていて、飽きのこないメニューであったり、行事食などで季節感が大切にされています。ご利用者から喜ばれ、とても好評です。



1月誕生会メニュー

ご利用者に大人気のにぎり寿司です。



3月誕生会メニュー

春らしく、タケノコご飯と旬の鯖です。

おやつ作り



おやつ作りでは「くるみあん」と「チョコあん」の団子「カレーおやき」「二色おはぎ」を作りました。皆様、ていねいに丸めたり、包んだりされていました。出来上がりは格別な味で「おいしい」と笑顔になられ楽しく召し上がられました。



デイサービスより

吉祥デイサービスでは、月々土曜日まで受け付け可能です。皆様のご利用を心よりお待ちしております。随時見学も実施しております。どうぞお気軽にご見学、お問い合わせください。

お問い合わせ先

デイサービスセンター 吉祥

087(843)5191

担当 空野・西森

特定



特定施設では毎月、四季折々その季節に合わせた和洋菓子を作ったり、焼いもや大鍋会の下ごしらえなど、数名の方が調理クラブに参加されています。調理器具を使いながら「久しぶりで忘れたわ」と言いながらも、手つき手際よく使いこなされます。また、華麗な包丁さばきも見せてくれます。できあがったものはどれも美味しく好評で、調理クラブに参加された方も、食べる専門の方も(笑)みなさま一緒に召し上がり、笑顔あふれる時を過ごしています。

お問い合わせ先

特定施設入居者生活介護 吉祥

087(841)8100

担当 平賀・山口



見て！私達の華麗な包丁さばき

今年の大鍋会のメニューは「クラムチャウダー」でした。寒い時期だったので、体も温もりおいしいと大変好評でした。

クラムチャウダー、初めて食べました♪

