



季刊誌

しゅん

旬

夏の号

vol. 14

最近になりようやく「暑いな〜」「夏だね〜」などの声も聞こえるようになりました。苦小牧の短い夏をたっぷり満喫しましょうね！！



お花見に行ってきました〜！

今年も金太郎の池にお花見に行きました。キレイな桜を見ながらお弁当を食べたり、池の鯉やカモにエサをあげました。



手打ちそばをしました〜！

今年も職人さんに来ていただいて手打ちそばを作っていました。皆さん、おいしく召し上がっていただけましたか？



バーベキューをしました〜！

わかくさの中庭でバーベキューをしました。



天候に恵まれ最高のバーベキュー日和。皆さん外で食べると食が進むのかたくさん召し上がりました。

～ ヘルスニュース ～



今回は夏と言うことで 脱水症状についてです。

脱水症状とは？

私たちの身体の60%程度は水分で出来ています。その水分が減ると血液がドロドロの状態に。その結果、心臓や脳の血管が詰まり、心筋梗塞や脳梗塞などを発症することもあります。だからこそ、こまめに水分を補給し脱水症状をおこさないよう気をつけなくてはならないのです。

脱水症状になると

ぐったりして元気がなくなる
37度程度の微熱が出る
皮膚が乾燥する
吐き気が起こる
排尿の量が減る
意識がもうろうとする



このような症状の出る前に、早めにすいぶんを取ってください。のどが少しでも渴いたと思ったら水分補給を！ただし、いくらのが渴いているからといって急にかぶ飲みすると、お腹にたまって気持ちが悪くなります。水を飲んでも、消化器官で吸収されるまでには、ある程度の時間がかかります。お茶を飲むときのようにかむようにゆっくりと一口ずつ飲みましょう。

軽い脱水症状であれば、水分補給だけで回復しますが、急激な脱水症状は、症状が進行してショック状態になることがあります。意識障害を起こしている時は、水分補給したうえで、病院へ行ってください

涼しい苦小牧ですが夏は汗を書き脱水症状が起こりやすい時期です。みなさんもトイレが近くなるなど気にせず、どんどん水を飲みましょう！！

わかくさからのお願い！



最近、わかくさに**アメ玉等**を持ってこられる方が増えております。お昼寝時等、横になっている時に食べるのは大変危険です。今後はわかくさにアメ玉等、わかくさでの1日に不必要なものは持参されないようお願いいたします。また、御家族様の協力もお願いいたします。

今後の行事予定

8月 わかくさ祭り
20日～25日

10月 もみじ祭り
です。



デイサービスセンターわかくさ

〒 053-0021
苫小牧市若草町5丁目10-16
TEL 0144-38-2660
FAX 0144-38-2661
発行日 平成19年8月1日
編集責任者 中塚 竜也