

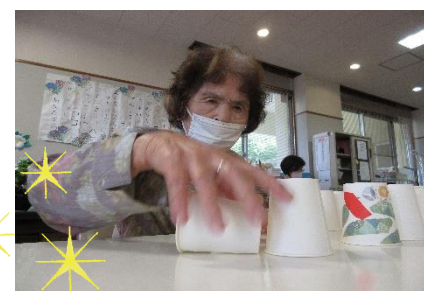


おかデイ通信

令和7年
6月

6月になり本格的な梅雨に入りました。デイホール内の設営も梅雨モードになっています。

じめじめとした梅雨は、身体の不調や気持ちも落ち込みがちですが、体操や楽しいレクリエーションに参加して、たくさん動いて、たくさん笑って元気に梅雨を乗り切りたいですね😊



頂いたお花など、飾らせて
いただいています！



催し会～ロコモフラ・フラピカケ

5月23日にロコモフラ・フラピカケの皆さんが来てくださいました！
利用者様にはレイを、職員はフラダンス用のドレス準備をしていただきました(^.^)フラダンスが始まると見ている皆さんも真似をして踊ったり、職員も前に出てフラダンスを教えていただき一緒に踊ったりと、とても素敵な時間が過ごせました😊ありがとうございました！



たまさん（看護師）教えて！

◎体内の水分量が減少し、脱水症の一手手前の状態を指します。本人や周囲の方が気づかないうちに水分不足が進んでいる状態で自覚症状が乏しく見過ごしやすいことが特徴です。

- のどの渇きが弱い～のどの渇きを感じにくい
- 尿量が少ない～尿の色が濃い
- 皮膚や唇の乾燥～肌がカサカサする
- 倦怠感～体が重い
- 頭痛～頭が重い
- 集中力の低下～集中しにくい
- 立ちくらみ～立ちくらみがする

隠れ脱水とは？！



原因と予防



- ・水分補給不足
- ・高齢者はのどの渇きを感じにくい
- ・乾燥した環境

水分補給の意識、こまめに水分を摂ることを心がける
症状の早期発見、症状が出たら早めに受診
環境対策、加湿器などを使用し室内の乾燥対策



チェック方法

- ①手の甲を軽くつまみ上げて離し、元の状態に戻るまで3秒以上かかる場合
- ②爪を押しピンク色に戻るまで3秒以上かかる場合

↑このような場合、脱水状態の可能性が考えられます。一度試してみてください(個人差があります)



一般財団法人 延岡市高齢者福祉協会
岡富デイサービス

〒882-0031

延岡市中川原町 2 丁目 4951 番地 2

TEL 0982-21-8570 FAX 0982-21-8579

体験・見学デイサービスできます。
新規利用者様はもとより、回数を
増やしたいなど、お気軽にご相談
下さい。



ホームページ



Instagram