



サンホーム竹原 デイサービスセンター

～お食事&歯科室たより～

令和1年6月20日

日頃からデイサービスを御利用下さいまして、誠にありがとうございます。
じめじめと蒸し暑い梅雨の季節に入りました。3食きちんと食べているのに、なんとなく疲れやすい…その症状、栄養不足が原因かもしれません。日本人に不足しがちな4つの栄養素①カルシウム ②鉄 ③食物繊維 ④ビタミンを意識して摂り入れて、夏を乗り切りましょう。



6月のクッキング …「ハバ-グ」→豆腐が入ってふっくらやわらか～「じゃが芋スープ」→温めても冷たくしても美味「チョコケーキ」→初夏のパーティイ!?濃厚しっとり♡





7月の行事食&選択メニュー

- 7/2 (月) セタメニュー
そうめん 又は 白飯+すまし汁
- 7/27土用丑 (土) 三色丼
(うなぎ・炒り卵・鮭ルーク)
- 7/17 (水)、7/23 (火) おやつにかき氷
- 7/31 (水) かの卸し煮 又は 卸しハバ-グ



次回のクッキングは、7/18(木)です。恒例の”みんなで食べれば臭くない!?”「スタミ餃子」と夏野菜のスープを作ります。ふるってご参加ください。

熱中症について



[熱中症の分類]

- I度** めまいやたちくらみを自覚する／筋肉痛やこむら返り(脚がつる)がある／拭いても拭いても汗がどんどん出てくる
- II度** 頭痛、悪心(吐き気)、嘔吐を認める／つかれやだるさといった全身倦怠感を自覚する
- III度** 意識障害を認める／けいれんが起る／体温が高くなる



[分類に対応した対処法]

- I度** 涼しい、風通しの良い場所に移す／安静にしてカラダを冷やす／水分、塩分、糖分を補給する
- II度** I度の対応を持続する／誰かが必ずそばで見守り、症状が改善しなければ病院へ搬送
- III度** に悪化した場合も病院へ搬送

[熱中症予防は脱水症を予防することから]

[外的な予防]

- 暑さを避ける服装になる
- 風通しを良くする
- 無理な節電をしない
- 気温、湿度を下げる



[内的な予防]

- 無理なダイエットなどで食事や飲み物を制限しない
- 適度な運動で筋力を保ち、汗がかける体質になる
- 十分な水分と電解質を補給する
- 睡眠をしっかりとって休息する



心配な事などありましたら、お気軽にご相談下さい。

保健室
濱井くにみ



歯科室
木暮由貴子



栄養
色川洋子

