

# 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12月23日

今年も1年、様々な季節の行事に参加していただき、ありがとうございました。  
平成から令和へと時代をつなぐ1年でした。令和2年も変わらず、利用者の皆様に寄り添う、笑顔あふれるデイサービスをよろしくお願いいたします。

12月そば打ち見学＆クッキング…「そば打ち」プロの技を間近で見た後、香り豊かな新そばを堪能しました。「アパッパ」オリーブ油とニンニクで食欲注ぐ～「ジャガ芋がレット」素朴な味がガッパな色合い「ガトヨコラ」濃厚なチョコレートケーキ。早めのクリスマスが訪れたような3品でした。



### 1月の行事食

(未定) ならせもち おやつ おしるこ  
選択メニュー



1/6 (月) 鶏肉のみりん焼き 又は 白身魚フライ  
1/25 (土) チキンピカタ 又は サンマの塩焼き

次回のクッキングは1/16(木)です。  
つくね焼とスープとスイートポテトを作ります。  
ふるってご参加ください。



### 冬の脱水に注意

脱水というと、夏のイメージが強いかもしれませんが、右図⇒のように、実は冬でも脱水を引き起こす危険性があります。

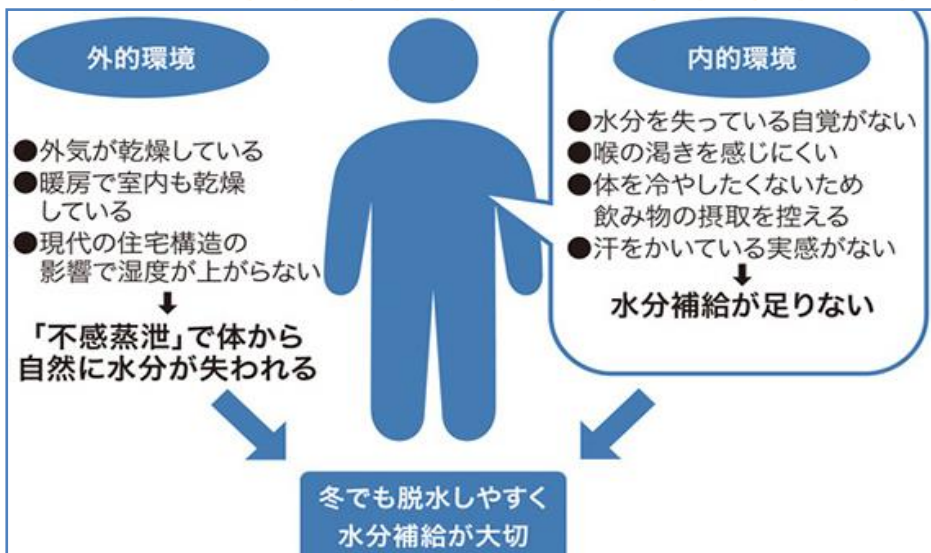
脱水症を起こすと、血液は濃くなり、血栓(血液のかたまり)ができやすくなります。血栓が脳や心臓の血管に詰まると、脳梗塞や心筋梗塞を発症する恐れがあります。

暖房の効いた部屋で長時間過ごすときなどは、喉の渇きを感じる前のこまめな水分補給を心がけることが重要です。

### 脱水予防のポイント

1日に摂る水分の目安は、食事(間食含む)から約1L+飲み物から約1Lです。  
右図⇒のように水分補給は回数を分けて少しずつ行うことが大切です。

\* 病態により、水分制限のある方は、医療機関の指示に従ってください。資料は、コカ・コーラサイトとヘルシーネットワークより一部引用しました。



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



歯科室  
木暮由貴子



栄養  
色川洋子

