

ケアステージタイムズ

今月のトピックス

『脱水症状は、砂糖と塩と水で防ぐことができる！？』

蒸し暑い日が続くようになりました。今年もマスクをして外出をしなくてはならず、脱水症には特に注意が必要です。よくテレビで「経口補水液」は脱水症を起こしているときには有効な飲み物です、と知っているのを見たことはありませんか？でも、手元に「経口補水液(OS-1)」がない！実はこの経口補水液は手作りできるのです。

●経口補水液の作り方

材料：水1ℓ 砂糖40g 塩3g

※体の中で効率よく吸収させるために、正確に計量して下さい。
このままだと飲みづらい場合、レモン果汁を入れてもいいと思います。

→すべてを容器に入れ、よく混ぜます。

※保存はできませんので一度に飲み切ってください。



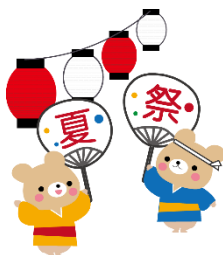
毎年、脱水症で病院に搬送される人が多くいることがニュースで報道されています。こまめに水分補給をすること、クーラーを使用すること、休養を取ること、言うは易く行うは難しですが、日々の生活の中で少しずつ気をつけて、猛暑を乗り切りましょう。

(作業療法士 米井)

今後の行事・イベント情報

8月の行事 8/23～8/28

お祭りの飾り付けでダイルームを賑やかな雰囲気になります。期間中かき氷・綿あめを作って提供しますのでお楽しみに☆



デイサービス空き状況

月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
×	△	△	△	○	○

○：空き有り △：若干名のみ

活動報告

◎ ケアステージ菜園報告

元気に育って、たくさん収穫できています！！



◎ OT活動報告

風鈴・うちわ制作を行いました☆

