



# 八 十 日 目

や  
っ  
と  
か  
め



【編集・発行】

医療法人 来光会  
老人保健施設ピエタ

【発行日】

平成 27 年 6 月 1 日

**「ピエタガーデンで  
野菜を育てよう！」**

**入所者の皆さんで、いちご・ナス・  
トマトの苗を植えました～❀いち  
ごはちょっぴり収穫できました！  
野菜の成長と収穫を楽しみに  
頑張ります！（～◇～）**





# これからの行事活動

6 月度

	2 階	3 階	4 階	通所リハビリ
誕生会	24日(水)	24日(水)	24日(水)	12(金)、25日(木)
喫茶の日	17日(水)	17日(水)	17日(水)	8(月)、12(金)、16(火)、24(水)
書道クラブ	19日(金): 今月は6階です			
生け花クラブ	3日(水): 今月は3階です			



老人保健施設ピエタでは、皆様からのご要望や苦情を随時受け付けております。ご遠慮なく職員にお声がけ下さい。

直接お話ししにくいことでしたら、**ピエタ 1階喫茶コーナー**にて相談ボックス「明日の声」を設置しておりますので是非ご活用下さい。

## 正しい水分補給で酷暑を乗り切る！ (T-PEC 健康ニュースより)

ヒトの体の約 50～75%は水分が占めています。この水分のうち、体重の2%が失われただけで、のどが渇くなどの脱水症状が始まります。

### ■ 体重に占める失われた水分量の割合とそれらが引き起こす主な症状

2%失われると・・・のどの渇き

3%失われると・・・のどの強い渇き、ぼんやりする、食欲不振

4%失われると・・・皮膚の紅潮、イライラする、体温上昇、疲労困ぱい、尿量の減少と濃縮

5%失われると・・・頭痛、熱にうたる感じ

8～10%失われると・・・身体動揺、けいれん

10%以上失われると・・・失神、腎機能不全など、きわめて生命が危険な状態

### ■ 何回かに分けて、のどの渇きが始まる前に、こまめに補給

水分を吸収するのは、胃ではなく腸です。補給した水分を一旦胃にため、胃から少しずつ十二指腸、小腸、大腸へ送られて吸収します。補給した水分が多すぎると、過剰な水分が胃に負担をかけ、胃液を薄めてしまい消化不良を起こしてしまいます。また、冷たい飲み物は胃腸の働きを弱めてしまいます。腸で吸収されやすい5～15℃程度が良いとされています。

### ■ 体に必要な飲料水の量は、一日あたり 1000～1300mlです。

水分補給する時は、コップ 1 杯 (150～250ml) を一日6～8回に分けて飲みましょう。





## 杖の正しい使い方！

杖を使用することでマヒのある方や膝に痛みをかかえている方などの脚の負担を減らすことができます。

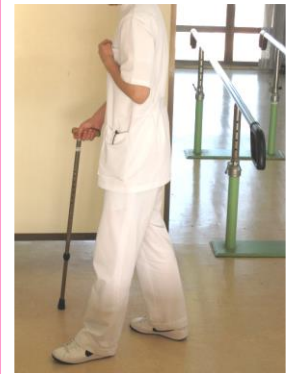
しかし、誤った使い方をしてしまうと痛みを助長させてしまったり、転倒の危険性も高くなってしまいます。

今回は「杖の正しい使い方」を紹介します！

では実践してみましょう♪

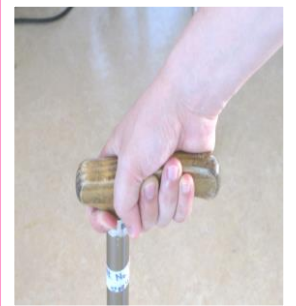
### 《杖の使い方》

- ①杖を斜め前方につきます。
- ②杖を持っていない側の脚を、杖の位置まで振り出します。
- ③杖を持っている脚を揃えます。



### 《杖の握り方》

\*マヒ側でない手、膝の痛くない側の手で杖を持つ。



## ～臨床栄養科便り～

気温や湿度が高くなってくる夏場は、食中毒が起こりやすい季節です。  
食中毒予防の三原則を守り、食中毒を予防しましょう！！



### 1. 菌をつけない

- ・調理前、食事前には**手洗い**する
- ・食器、調理器具の**洗浄と乾燥**

### 2. 菌をふやさない

- ・加熱する食品は、**中心まで十分に火を通す**
- ・調理器具は漂白剤や熱湯で**殺菌**する

### 3. 菌をやっつける

- ・食品は**低温**(10℃以下)で**保存**する
- ・調理後は**早めに**(2時間以内)食べる

## 正しい手洗い



手のひら



手の甲



指先・爪の間



指の間



親指



手首

石けんで洗い終わった後は十分に水で流し、清潔なタオルやペーパーで拭き取りましょう。





# 入 所

## 『たこ焼きをつくろう♪』



皆さんで「たこ焼き」を焼きました～♪  
フロアには香ばしい香りが広がって、幸せ気分いっぱい♪  
「フーフー」しながら笑顔で召し上がられました。(´u´)  
また、やいましょうね！

# 通 所

## 青空喫茶♪



ピエタ 7 階にある「ピエタガーデン」にて、喫茶を開催しました。5 月になって陽気もぐっとよくなり、あたたかい陽射しの中、コーヒーや紅茶を飲みました。華やかなお花を見たい、風に当たしながら飲むコーヒーはどれほど美味しかったです♪  
これからの季節、陽射しや風にあたって過ごすのもいいですね♪♪♪