



# 元気庵通信

## 平成27年 12月

# スマイル



早いもので、もう師走となりましたが、今年1年はどのような1年でしたか？  
今年もたくさんの方と出会いとともに、沢山の笑顔を拝見でき、とてもうれしい1年となりました。  
今月はクリスマス会を予定しております。みなさんで楽しみたいと思います。  
忙しい年末ですが、体に気をつけて過しましょう。



### 11月のピカ1

薬円台店



リンゴパイを作りました  
美味しくできたかな？



きれいなお花が咲いていましたね  
(^^♪外には色々な発見があります！



公園でビーチバレーをしま  
した！

みんなで体操をしています  
頑張って体を動かしましよ  
う！



頑張って!!!

少しずつ距離を延ばせるといいです  
ね(^^)/



只今貼り絵を作成中です！



## スタッフ紹介

坂本 啓太  
薬円台店管理者兼相談員



いつも笑顔(っ)で安心できる存在でいたいと思っています。

## 1月の予定

- 1日 元旦のお祝い
- 11日・12日 お汁粉作り
- 13日～15日 初詣
- 19日・20日 生け花
- 29日・30日 クロワッサン作り
- 6日・14日・20日・28日 機能訓練士による訓練
- 13日・20日 パン屋さん来所

## 油断できない「冬のかくれ脱水」

空気が乾燥するにしがたい、からだの水分は、皮膚や粘膜、呼吸を通じて、気づかないうちに失われていきます。しかも冬場は暖房器具を使うため、室内の湿度は外気よりも低くなりがち。「汗をかかないから」と水分補給に注意を向けずにいると、冬でも脱水を起こすリスクが高まります。脱水予防には、バランスのよい食事も欠かせません。特にたんぱく質が不足すると、筋力が低下し、脱水を招きやすくなります

脱水状態を進行させないためには、外的環境への対策と内的環境への対策があります。外的環境に関しては乾燥を防ぐことが重要。内的環境に関しては水分摂取を増やすことが大切です。

外的環境では湿度を上げるに①加湿器 ②換気 ③洗濯物の部屋干し ④室内で植物を育てるといった方法があります。

また、内的環境には、夏と同じように、喉が渴いていなくても、こまめな水分補給を行います。

1日3食のタイミングに加えて、朝起きたとき、午前10時のオヤツの時間、午後3時のオヤツの時間、お風呂に入ったとき、夜寝る前、夜トイレに起きたときなど、意識的に水分摂取の回数を増やします。さらに食事では、ホウレンソウや小松菜といった水分と電解質(ミネラル)が豊富な緑黄色野菜、それにリンゴなどの季節の果物を積極的に食べましょう。



デイサービス元気庵 薬円台店・松が丘店

薬：船橋市薬円台6-19-33 TEL047-467-7644 Fax047-402-6588

松：船橋市松が丘3-26-7 TEL047-407-1771 Fax047-407-1747