

医療法人せいざん 介護老人保健施設あおやま  
**あおやま通信**

連日、猛暑が続いておりますが御家族、御親族の皆様いかがお過ごしでしょうか。

既に多くの皆様に持参していただいておりますが、後期高齢者被保険者証などが先月で有効期限満了を迎えているかと思えます。まだ当施設に提出されていない方がいらっしゃいましたらお手数ではありますが写しを取らせていただければと思います。

緊急時や通常受診の時に病院まで来ることが難しい方の場合、こちらでお預かりすることも可能です。窓口までお声かけ下さい。



技能実習生さんも着付けされた浴衣姿を披露。

今年もかき氷機が大活躍、ふわふわで美味しいと好評です！

かき氷のシロップやトッピングなどは事前に利用者様に選んでいただきました。

浴衣やはっぴで夏の雰囲気を出し利用者様に楽しんでいただけたらと職員一致団結し取り組み

しかし…団結力の高さが裏目に出る事も…

再びご家族様を招いて開催できる日を心待ちにしております。

## 栄養課便り

8月になり厳しい暑が続いておりますが、いかがお過ごしですか。

暑さにより大量に汗をかいたり、発熱や下痢などの体調不良で水分が失われたりすることで、体内に必要な水分量と塩分量が十分でなくなることを脱水症といいます。

特に高齢者が脱水症に陥りやすい理由として、加齢に伴う水分量の減少や内蔵機能の低下、のどの渇きに気づきにくい、病気や排泄障害があることが挙げられます。唇や口の中などの皮膚の乾燥やうとうとした状態が頻繁に起こる傾眠傾向がみられた場合、軽度の脱水症状である可能性があります。予防としては定期的な水分補給、部屋の温度や湿度の調節、果物やゼリーでの水分補給などが重要です。

管理栄養士 稲原 彩水