



ゆとりあーむ



2022年3月末

3月レクリエーション

雛人形積みゲーム・・・お雛様のイラストを貼り付けた紙コップを、段飾りのように積み上げる競争を行いました。急いで積むためにバランスが崩れ倒してしまう方早く積み上げたのに人形やお花の並びが違って直しをする方など色々でした。女性の皆さんは昔を思い出して、会話が弾み歌を口ずさんだり、ほっこりと楽しいひと時を過ごしていました。

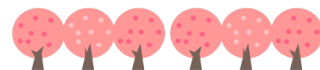
握り詰められるかな・・・紙で作ったお寿司を、パックにきれいに詰める競争を行いました。箸では滑って上手く握めなかったり、きれいに詰める必要があり一つ入れては整えるのですが、急ぐがあまりパックの中で転がったり、意外と大変でしたね。詰め終わると、あちこちで『毎度～！』と声がかして、まるで出前の握りが届いたようでした。

クイズ・・・クイズやなぞなぞなど色々な問題に挑戦して頂きました。皆さん慣れたもので、少しずつ出てくるヒントに『あっ！もしかして』と次々に答えていきました。得意な問題、不得意な問題さまざまでしたが、一喜一憂しながら楽しまれました。

竹の子堀り・・・紙コップの内側に筍、小判、もぐらなどそれぞれに点数をつけ、専用の棒で取っていくゲームをしました。沢山取っても選んだものの点数が高いとは限らず、いっぱい取ったのに点数が低かったり、取った数は少ないのに高得点だったり、取って見ないとわからない点数に皆さんドキドキでした。もう、春はそこまで来ていますね！



《4月の取り組み》



第1週 お花見・・・今年は感染対策をしながら、大岡川へお花見ドライブに行きます。おやつも出店風に！！お楽しみに！！

第2週 足で紙を広げて文字を作ろう・・・丸めた紙を足で広げ、中に書いてある文字を組み合わせて、言葉を作って頂きます。

第3週 部屋の中から探そう・・・お題の物をフロアの中から探し出すゲームを行います。できるだけ早く、できるだけ多く見つけて下さいね！

第4週 キャップでタワー・・・さまざまな色のペットボトルのキャップを、お題に合わせて積み上げていきます。上手に積めるかな？



ナース通信



春の日差しも柔らかで暖かい季節となりました。朝・夕と日中の寒暖差が激しく、なかなか体調がついていきませんね。デイの利用者さんでは、御自宅での水分摂取量が少ない方が目立ち、利用中に軽い脱水症の様な症状がある方が増えています。そこで脱水症について、皆さんもう一度認識して頂ければと思います。

『脱水症とは・・・』

人間の体液は、体の約6割(高齢者約5割)を占め、血液・リンパ液・消化液などから構成され、体の機能を保持する為に重要な役割を担っています。体液は水分量、塩分量をちょうどいいバランスで保っている為、体調不良などで水分が失われると、体内に必要な水分量と塩分量が不足し、その状態を脱水症といいます。脱水症は自分では感じにくいと言われている為気を付ける必要があります。

【脱水症の症状】

- ・皮膚や口腔、口唇、脇の下が乾燥します
- ・手の甲の皮膚をつまんだ後にすぐ戻らなくなります
- ・爪を押してから色がすぐに戻らなくなります
- ・ボーッとしたり「傾眠傾向」が頻繁に見られるようになります
- ・眩暈やふらつきが見られたり、手足の末端が冷たくなります



【脱水症を防ぐには・・・】

- ・こまめに水分補給をしましょう(起床時、食事前、入浴後、運動後、飲酒後)
- ・水分は1日最低でも1500ml程度摂るようにしましょう
- ・フルーツやゼリーなどで水分補給をしましょう(水分補給は水やお茶だけに限りません。好みや体調に合わせて工夫しましょう)



栄養科

【 4月の行事食 】

- 8日(金) 花まつり (ちらし寿司)
- 19日(火) 春のお弁当(たけのご御飯、天ぷら)
- 25日(月) 茶そば

【 おやつ 】

- 〈 4～ 9日〉 たこ焼きパック(花見レクに合わせて)
- 〈11～16日〉 桜餅
- 〈18～23日〉 コーヒーゼリー～アイスとともに～
- 〈25～30日〉 いちごのシャーベット～コンポートと生クリームを添えて～

