



ゆとりあーむ



2022年6月末

6月レクリエーション

ミニミニ運動会・・・コロナ感染症流行の為、今年も縮小した形で開催しました。選手宣誓に恒例の応援合戦！テーブルごとに分かれ、まずはバトンを片手に足踏みリレー。片足で足踏みをし、隣に繋ぎました。競争ということで必死です。皆さん、真剣な表情で頑張りました。次は金魚をつかんで隣に移す競争です。ゼンマイで金魚が回っているため、掴むのが難しく皆さん大苦戦。指先の運動はこじんまりと遊び心満載で、子供心に戻ったように、楽しそうな表情で頑張っていました。そして、最後はパン食い競争。おやつのパンとあって、皆さん大きな口を開けて、目の前のパンに勢いよくかぶりつき、その様子にお互いに大笑いしていました。リハビリの効果は発揮できましたか？いつもより多い運動量で、楽しみながら、心地良い疲れだったのではないのでしょうか？

ハエたたき！・・・この時期、生ごみのコバエに悩まされていませんか？今回はイラストの生ごみをばらまき、そこに沢山のハエをたからせてハエ叩きゲームを行いました。イラストのハエにクリップをつけ、ハエ叩きにマグネットをつけて、ハエをゲットしていきました。手の運動にはもってこいですね。思いっきり叩いてみたり、ハエの数だけ集めようとしたり、それぞれに楽しまれていました。

仕分け名人・・・テーブルごとに色々な言葉のカードを並べ、出したお題に対して言葉を探すゲームを行いました。昔懐かしの言葉に笑ったり、同じ『かぶるもの』でも、慣用句やゲームでかぶる物などがあり、とても楽しんでいました。良い頭の運動になりましたね。

* 「どれだけ積めるかな」は次回掲載致します。



《7月の取り組み》



第1週 七夕星釣り・・・モールで作った星を釣って頂きます

第2週 金魚すくい・・・うちわで手作りの金魚をすくいます

第3週 もやっと！・・・TVを使って色々な問題に挑戦し、すっきりして頂きます

第4週 ユト夏祭り・・・縮小した形ですが今年もやりますよ！楽しい出し物や美味しい屋台料理など色々企画しています。お楽しみに！



ナース通信



【熱中症】

ますます暑さが増してきました。この時期、特に熱中症に注意が必要です。毎年6万人近い人が熱中症で緊急搬送されています。高齢の方が熱中症にかかりやすい理由は、暑さ寒さを感じ取る皮膚の能力が低下し、喉の渇きを感じず、体内の水分量が減少するためだと言われています。また、汗の量や皮膚の血流量が減少し、心臓など循環器系の臓器にも負担がかかります。



《熱中症を防ぐポイント》

- ①暑さを避け、エアコンや扇風機で温度調節をしましょう。
- ②こまめに水分補給をしましょう。(1日の水分摂取の目安は1500~2000ml)
- ③散歩や体操をして体力づくりをしましょう。



《熱中症を防ぐ食べ物》

-  ・梅干し・・・汗をかくことで失う塩分やミネラルが摂取でき、クエン酸による疲労回復や、食欲不振の解消の効果があります。
-  ・スイカ・・・水分補給、疲労回復、利尿作用の効果があり、少量の塩をかけて食べると水分・糖分・塩分をバランスよく摂取できます。
-  ・トマト・・・βカロテン・リコピンによる免疫力の向上、食欲増進の効果があります。加熱するとリコピンの吸収率が3~4倍にアップします。



* 新型コロナ感染症に感染する方が随分減少してきましたがこれからも油断することなく、感染症対策に取り組みましょう。体調管理には十分気をつけてください。

栄養科

【 7月の行事食 】

- 7日(木) セタそうめん、天ぷら、2色のスイカ盛り合わせ
- 15日(金) 季節のお弁当 梅しらす御飯
- 23日(土) 土用の丑の日 うなぎおこわ、夏野菜のかき揚げ、煮びたし、酢の物



【 おやつ 】

- 〈 4~ 9日〉 水ようかん~つぶあん、栗とともに~
- 〈11~16日〉 コーヒーゼリー~生クリームをのせて~
- 〈19~23日〉 いちごアイス
- 〈25~30日〉 夏祭り 屋台盛り2種&あんみつ

