

8月レクリエーション

ポストに手紙イン・・・手作りポストの差し出し口を小さくして、手紙に見立てた紙を、細く折って入れる競争を行いました。あまり折らず無理に押し込む方や、几帳面にきれいに折って入れる方などさまざまでしたが、競争ということで皆さん一生懸命でした。勝つために差し出し口を壊す方もいましたが、指先の良い運動になりましたね。日頃、普通に使っているつもりの指先でしたが、意外と使われていないことに気づき、今後の運動への課題となりました。

お手玉ポイで高得点・・・1～9の数字を書いた紙に向かって、投げてもらったボールやお手玉の合計で点数を競いました。お手玉は投げたところに落ちますが、ボールはコロコロと転がって難しかったようです。皆さんで楽しそうに頑張っていました。上肢のリハビリにはもってこいでしたね。

アイスクリームカップリレー・・・アイスに見立てたカラーボールをカップに乗せ、隣の人のカップに送るリレーを行いました。勢いよくカップから飛び出したり、カップの中にはまってなかなか取れなかったりと、一筋縄ではいきませんでした。慣れてくるとリズムよく送ることができ、あっという間に終わるチームもありました。皆さん楽しみながら、良い手の運動になりました。

うなぎ捕り・・・夏バテに効果的なうなぎ!! 今年も捕ってもらいました。紙で作った鰻は、棒からスルスルとすり抜けて大苦戦。その様子に皆さんお互いに大笑いでした。ついつい一生懸命手を動かし、運動を兼ねて楽しめました。

《9月の取り組み》

- 第1週 お月見団子送りゲーム・・・お玉を使ってお団子に見立てたボールを送り、三宝に積み上げるゲームを行います。
- 第2週 敬老会・・・御長寿の発表をしたり、賀寿の表彰をして、敬老のお祝いをします。お楽しみに！
- 第3週 みんなでスカット・・・TVを使って脳トレ問題に挑戦します。スカット出来るかな？
- 第4週 虫捕るぞ！・・・虫にクリップをつけ磁石の付いた網で捕ってもらいます。



ナース通信



今年は何年にもない暑さで、残暑も厳しそうです。ユトリアムでは8月に入りお熱でお休みされる方、ご利用されても体調がスッキリされない方がいます。いずれも、ご家庭での水分摂取量が少なく、軽めの脱水症をうな感じます。また、冷えすぎるから、電気代がかかるからと、冷房を入れずに過ごされている方もいます。

当日
多く見られて
起こしているよ

【熱中症、脱水症を予防するために】



- ・小まめに水分補給をしましょう。(30分ごとに75mlが良いと言われています)
- ・1日3食きちんと食事を摂りましょう。
- ・風邪や下痢の時はいつもより多めの水分補給をしましょう。
- ・睡眠をしっかりとりましょう。(睡眠不足は体温調節が難しくなります)
- ・冷房は27℃程度に設定し、切らずに衣服や掛け物で調整しましょう。

※果物やゼリーでも水分補給ができます。

※体内の水分量が減ると、痰も粘りが出て喉に絡みやすくなります。

《全国的にコロナ感染が減らない状況です・・・》



免疫力を高め、感染対策をして、皆さんで感染しないように気をつけましょう。今後も御利用当日のお熱や、咳、喉の痛み、倦怠感など体調が優れない場合お休み頂いて御自宅の方で療養して下さい。

※熱が37.0℃以上あると、御利用は出来ません。受診をお願い致します。

※御家族に発熱者や風邪症状の方がいる場合、御自身の体調が良くても御利用をお控え下さい。

栄養科

【 9月の行事食 】

- 9日(金) 重陽の節句 栗御飯、季節のフルーツ(シャインマスカット&梨)
15日(木) 敬老の日祝い膳 赤飯、天ぷら
27日(火) スタミナ丼

【 おやつ 】

- 〈 5~10日〉 抹茶アイス~黒蜜ソース~
〈12~17日〉 敬老の日祝いプレート
〈20~24日〉 おはぎ(きなこ・ごま)
〈25~9/1日〉 コーヒーゼリー

