



ゆとりあーむ



2024年4月末



4月レクリエーション



お花見…4月に入り、桜が開花しました。恒例の大岡川へお花見に行きました。車窓からのお花見でしたが、満開の桜に皆さん大満足！大喜びされ楽しみました。今年も綺麗な桜が見れました。来年も、皆さんで行けるといいですね。

作品作り…5月5日の節句に向けて、フェルトで金太郎、熊、鯉のぼりを色紙に貼り目を書いて金太郎の壁飾りを作りました。細かい作業もありましたが、楽しく会話をしながら、凛々しい金太郎、可愛い金太郎と、とても素敵な作品が出来上がりました。ユトリウムに少し展示して、お持ち帰り頂いています。ぜひご自宅に飾って下さいね。

足踏みタオル落とし…座ったままで、太ももにタオルを乗せ、足を動かしてタオルを落とすゲームを行いました。必死に足踏みをしたり、高く上げたりと、それぞれに工夫をして頑張りました。皆さんどうやって落とそうか考えながら行うことで、脳の活性化になり、下肢筋力の強化にもつながりました。競争のあとは、皆さんで春の歌を唄いました。久しぶりの歌は良いですね。ほっこりと心が和みました。

苺を送りましょう…苺の季節になりました。2チームに分かれ、お花紙で作った苺をコップでお隣へ送り、どちらが早く送れるかを競いました。大きな苺がなかなかコップから出ず、皆さん笑いながらも苦戦されていました。最後は箱に詰める作業もあり大変だったかと思いますが綺麗に詰めていました。笑い声も響き、手の運動も兼ねて楽しいひと時でしたね。



《5月の取り組み》



- 第1週 みんなでスカット…テレビ画面を使って、皆さんで脳トレをします。
- 第2週 鯉の滝登り…2人で協力して布で作った鯉を巻き上げる競争をします。
- 第3週 倒したらやーよ…床に新聞紙をしき、足でペットボトルを引き寄せて頂きます。ペットボトルを倒さないように、頑張ってください。
- 第4週 茶摘み…タオルに付けたお茶の葉に見立てた洗濯ばさみを摘んで頂きます。
- 第5週 潮干狩り…熊手で、たらいの中に埋もれた、手作りのアサリを掘ります。





ナース通信



脱水症に気をつけましょう！！

春というのに、毎日じとっと暑い日が続いています。朝・夕は気温も低く、お年とともに暑さを感じにくくなります。また、喉の渇きもあまり感じない為、脱水症を起こしやすくなります。ユトリアムでも、体調を崩される利用者さんがいて、原因は水分摂取ができていないことで起きる軽い脱水症のようです。

《脱水症の症状》

- ・微熱が出る
- ・居眠りしがちになる
- ・口の中が渇いている
- ・食欲が低下する
- ・無口になる
- ・指先が冷たい
- ・尿、よだれ、痰の量が減る
- ・便秘になる などなど…



《対策》

・1日に最低でも1500～1600ml程度の水分を摂りましょう。

(主治医の特別な指示がない限り)

・汗などで水分が失われる時は、電解質も失われる為塩分も摂りましょう。

・寝ている時も呼吸や汗をかくことで水分は失われる為、夜中目覚めたり、トイレに行った後は水分補給をしましょう。

※一度に沢山の水分を摂取しても、体は全てを吸収出来ない為、こまめに少量ずつ摂取することが大切です。

(寝起き、食事中、食事の前後、入浴の前後、外出後、寝る前など)



栄養科



【 5月の行事食 】

5/8日 (水) そば定食:茶そば かき揚げ 小鉢 デザート

5/23日 (木) 季節のお弁当:そら豆ごはん クリームコロッケ他

【 おやつ 】

〈4/30日～5月2日〉いちごババロア～いちごソースとホイップをのせて～

〈7日～11日〉 抹茶のシフォンケーキ

〈13日～18日〉 母の日プレート

〈20日～25日〉 3種の和菓子(饅頭・芋羊羹・梅羊羹)

〈27日～6月1日〉 黒蜜きなこアイス

