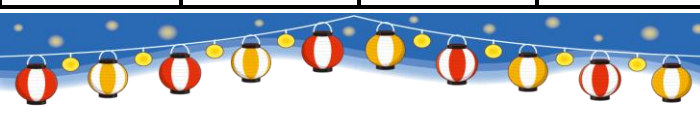


生活リハビリ相良 2025年
8月 レクリエーションのご案内

日	月	火	水	木	金	土
					1 BINGO	2 歌謡曲鑑賞
3 	4 転倒予防教室	5 華	6 テーブルリハビリ	7 ペタボード	8 歌謡曲鑑賞	9 BINGO
10 	11 BINGO	12 工作	13 脳トレ	14 BINGO	15 工作	16 脳トレ
17 	18 陶芸	19 歌謡曲鑑賞	20 BINGO	21 夏祭り	22 脳トレ 理美容	23 BINGO
24	25	26	27	28	29	30
31	カレンダー	カレンダー	おやつレク	ダンベル	ペタボード	ハーツ商店

※上記予定は都合により変更させて頂く場合がございます。ご了承ください。

～熱中症対策をしよう2～

かくれ脱水を疑う症状

- ・皮膚の艶が無く、乾燥し、がさつく。
- ・口の中がねばつく。
- ・食べ物がパサつき、ツバが少なくゴクンと飲み込めない。
- ・便秘になった、あるいは以前よりひどくなった。
- ・足のむくみがあり、靴下を脱いだ後が10分以上残る(高齢者)。

『脱水症』という言葉をご存じでしょうか。『熱中症』になる一歩手前が『脱水症』です。今回はその更に一歩手前の『かくれ脱水症』についてお知らせします。

身体の水分量が減っているのに脱水の症状がはっきり出ず、自覚症状もない状態を『かくれ脱水』と呼びます。

私たちの身体は息を吐いたり排泄するだけで常に水分を失っています。食事や水分摂取により体内の水分量を補っていますが、夏は気温が上がり汗などで失われる水分量が増えるため『かくれ脱水』とは隣り合わせです。

加齢により口渇感を自覚しにくく、飲水量が低下している高齢者は慢性的なかくれ脱水と言っても過言ではありません。デイでもこまめな飲水をお願いしていますが、ご自宅でも積極的に水分摂取しましょう。

理学療法士 日下



6月も様々なレクリエーションや行事を行い、皆様と一緒に楽しみました！！



工作倶楽部
チャームづくり



お誕生日会

強く、元気に、たくましく、長生きして下さいね！



クッキング倶楽部
～薔薇のアップルパイ作り～



園芸倶楽部
サツマイモの苗植え



介護保険指定事業所 / 介護予防・日常生活支援総合事業 実施事業所

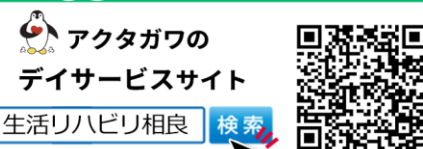
生活リハビリ相良
デイサービスセンター

静岡県牧之原市大沢565-1
TEL: 0548-53-1588
担当：鈴木

営業日：月曜～土曜 営業時間：9：30～16：35



活動の様子を紹介しています



アクタガワの
デイサービスサイト

生活リハビリ相良 検索