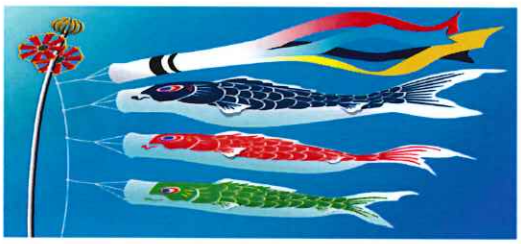
さざなみ便り

令和7年
5月号
Vol.



初夏の訪れを感じる風に青葉が薫り過ごしやすくなりましたね、昼間は過ごしやすいですが夜はまだ冷える時があるので服装で体温調節をしましょう。
5月は一年のうちで最も紫外線が強いです、紫外線対策もして下さいね、リハビリや体操でしっかりと体を動かして筋力が低下しないように頑張りましょう。

お知らせ

5月5日、6日の2日間は
お弁当屋さんが休みの為
ほっともっとのお弁当になります、ご了承下さい。

楽しみにしていて下さいね

今月のお誕生日の皆様

お誕生日おめでとうございます

植田　一二さん　5月　9日

桃平　明美さん　5月17日

配布資料　ご利用者・ご家族の皆さまへ

脱水を予防しましょう

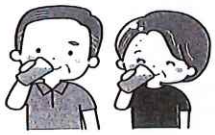
高齢者の方は、身体の水分量が少なくなり、のどの渇きを感じにくくなるため、脱水になりやすい傾向にあります。水分補給をこまめに行うなどして、脱水を予防しましょう。

脱水予防、できていますか？

脱水を予防できているか、以下の項目をチェックしましょう。

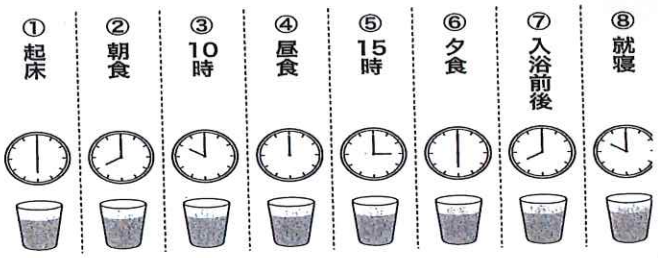
脱水予防チェック

- □ のどが渇く前に水分補給をしている
- □ 適切なタイミングで水分補給をしている（下記の「水分補給のタイミング」参照）
- □ 水分補給の際には、アルコールやコーヒーなど利尿作用があるものは選ばない
- □ 1日3食、バランスよく食べている
- □ 軽い運動やストレッチなど、体力づくりをしている
- □ 睡眠をしっかり取っている



水分補給のタイミング

コップ1杯（約200ml）の水分を1日に8回程度飲むことを目安に、こまめに水分補給をしましょう。



～ お願い ～

1、軽体操やレクなどは積極的に参加しましょう。

2，デイ内でもこまめな水分補給を心がけて下さい。

配布資料　ご利用者・ご家族の皆さまへ

白内障を予防しましょう

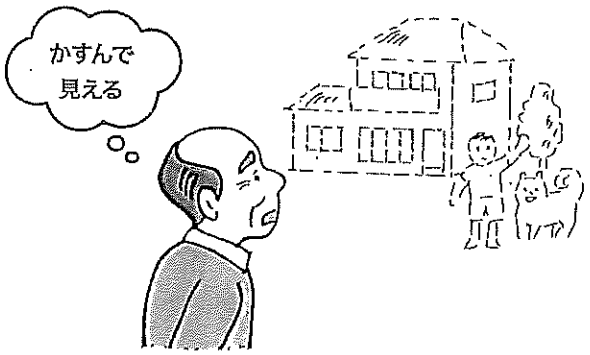
紫外線は、白内障の原因の一つです。5月ごろから紫外線が強くなるため、紫外線対策を行い、白内障を予防しましょう。

こんな症状ありませんか？

以下のような症状がある場合は、眼科を受診しましょう。

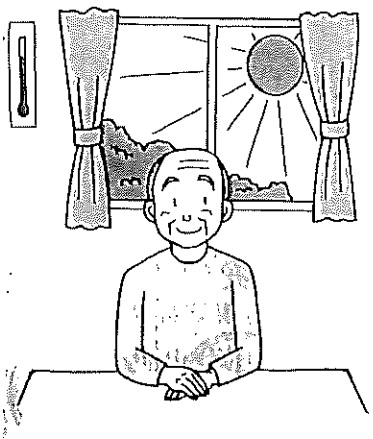
目の症状チェック

- □ 物がかすんで見える
- □ 物が二重・三重に見える
- □ 色の見分けがつきにくい
- □ 眼鏡をかけても見えにくさが変わらない
- □ 夜間よりも昼間の方が見えづらい
- □ まぶしくて目を開けられないことがある



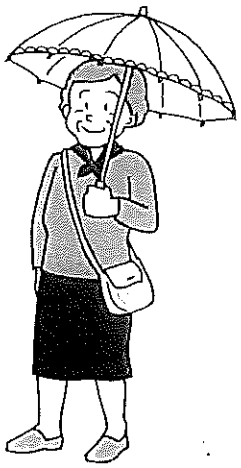
紫外線を浴びない工夫

❶ 紫外線の強い時間帯の外出は控える



午前10時～午後2時頃は紫外線が強いため、できるだけ外出しないようにする

❷ 日傘や帽子を使う



日傘を差したり、つばの広い帽子をかぶる

❸ サングラスをかける

紫外線カット効果の高いサングラスをかける