

夏を乗り切るには、上手に水分・上手に休息！



夏に向けて！肺炎予防に取り組んでいます！

一昨年、熱中症が問題になり、水分補給の重要性が叫ばれました。その結果、昨年は熱中症にかかる方は減りましたが、**誤嚥性肺炎**で入院する方が増えたとのことです。この夏、嵐山寮デイサービスセンターでは、誤嚥性肺炎予防として、日頃の口腔ケア以外に、口腔・呼吸器へのストレッチ・筋力増強訓練と、正しい水分補給の仕方の話をさせていただいています。

正しく水分補給を！



ペットボトルで一日の水分量を目安にする...までは良いのですが、ペットボトルに口をつけてそのまま飲むと、口腔内の細菌が逆流してペットボトル内で増殖します。それを次に飲んだ時に、誤って気管から肺に入ってうまく出せなくなったときに、誤嚥性肺炎を引き起こしやすくなります。ぜひ、水分はコップに移してから飲むようにしましょう。



園芸の時間

外の暖かさが心地よいこの時期に、庭園の一角で**園芸**をしています。



上手に植物を育てた経験を感じる慣れた手つき。綺麗な花を保てます。



嵐山寮デイサービスセンターでは、ボランティアさんを募集しています。これまでの経験を活かして、歌や楽器、詩吟などを披露して下さる方、また、ご利用者のお話し相手などをしていただける方をお待ちしています。また、ご興味があるお知り合いの方がいらっしゃいましたらご紹介ください。詳しくは下記担当者まで。

★ご希望・ご要望はこちらまで★
TEL:075-871-8668 FAX:075-882-6045
担当者:中島・久保

一度、検索してみてください♪
HP・FBもぜひご覧ください！



嵐山寮デイサービスセンター

検索

森林浴でリフレッシュ



天気が良かったので清
滝までドライブ。
5月にしてはとても暑い
日でしたが、車を降りる
と皆一堂に声を揃えて
「ああ、涼しいわ」と。



お誕生月に思い出の場所へ



5月の爽やかな木曜日の午後、デイサービスの
新企画「行きたい・思い出の場所に行きましょう」
の初回。5月に、お誕生月であるY様と介護士・看護
師で行ってきました。

ご本人・ご家族より「生家が近くにあり、昔からよ
く遊んでいた『京都御苑』の中にある「京都御所」に
連れて行って欲しい」とのこと。

御苑内では、並木道を通りながら「この近くで生
まれ育って、この御所でよく遊んでいた」「なつか
しいなあ。結婚するまではここで住んでいたからな
あ」などの話も聞きました。

御苑内を散策さ
れているY様の笑顔
は、いつも以上に
輝いていました。
最後に「建礼門」
という立派な門前
で記念撮影。職員
共々思い出に残る
一日でした。



嵯峨祭り見物

嵯峨祭りは京都の
春の風物詩です。
デイルームから
ちょっと外に出て、
神輿や獅子舞、
子供神輿や稚児行
列を見物しました。



おばあちゃんの知恵袋のコーナー ～暮らしや健康の知恵を紹介します～

冷房冷えに...しょうゆ番茶の梅干しドリンクを!
冷房で体の芯が冷えているときは、熱いスタミナド
リンクを飲みましょう。
梅干し1個にはレモンの約7倍ものクエン酸が含ま
れています。お茶には精神安定作用があるので、
ストレスを解消し疲労回復に効果的。しょうゆの酵
素が胃腸の調子を整えてくれます。

<作り方>

- 1.湯のみにしょうゆ(天然醸造のもの)
大さじ1/2と梅干し1個を入れる。
- 2.(1)に熱い番茶を2/3カップ注ぎ、
軽く混ぜてできあがり。

