



行事予定表

干支壁画作り

かるたとり

カーリング

身体機能維持向上体操
(セラバンド・ボール・ダンベル・リズム体操等)



都合により、予定が変更する場合があります。ご了承ください。

日	月	火	水	木	金	土
謹賀新年	1 元旦	2 お休み	3 お休み	4 かるたとり	5 お休み	6 お休み
7 お休み	8 干支壁画作り	9 お休み	10 的当て	11 お休み	12 お休み	13 お休み
14 お休み	15 羽根つき	16 お休み	17 中学生によるレクリエーション	18 絵手紙	19 うちわであおいで	20 お休み
21 お休み	22 絵馬作り	23 お休み	24 お休み	25 お休み	26 節分飾り	27 お休み
28 お休み	29 カーリング	30 お休み	31 節分飾り			



～この冬『脱水症』に注意しましょう



高齢者が脱水症に陥りやすい理由

脱水症は、年齢に問わず誰でもなってしまう可能性があります。特に高齢者が脱水に陥りやすいのには、特有の理由があります。

- ①加齢に伴い、体内の水分量が減っている。
- ②内臓の働きが低下している。
- ③感覚機能の低下により、のどの渇きに気づきにくい。
- ④病気や排泄障害がある。
- ⑤薬を服用している。(例…降圧剤には利尿作用があります。)等があげられます。

予防法としては・・・

- 1日に必要な水分量
食事にも水分が含まれているため、食事の他に1～1.5ℓ、とは言っても、寒い冬に摂取するのは難しいかもしれませんが、好みの飲み物を用意し、自発的に飲むような工夫をしてみましょう。フルーツ、ゼリー等での摂取も良いでしょう。
- 部屋の温度、湿度を調整する。(温度20～21度 湿度50～60%)
こまめに水分補給をし、のどを潤すことは、風邪・インフルエンザ予防にも効果的です！

