

サバティ新聞

- 高知河ノ瀬版 -
2024.6月号

かくれ脱水症って、ご存知ですか？

6月といえば「梅雨」入りの時期になりますね。梅雨は植物にとっては、とてもよい季節ですが、体調不良を始めとする熱中症や感染症等を引き起こす厄介な時期になります。この頃に一番多い症状として、「かくれ脱水」という症状があるようです。

この「かくれ脱水」とは、脱水症の症状が明らかに現れない状態のことを指します。体内の水分量がどんどん減っているのに、本人や周りが気付かない状態になります。体の中に蓄えることができる水分量が少なくなってしまう、感覚機能が鈍くなるのでのどが渴いたことに気づきづらくなるのが特徴だそうです。

暑くなると「水分をしっかり摂ってくださいね。お薬だと思ってくださいね。」と、声掛けをさせていただいています。これからの季節は、運動後・入浴後は特に、お家でもしっかり水分を摂って欲しいので、しばらく続けてお声は掛けさせていただこうと思っています。

もしお家にいる時、体調がなんだかおかしいな…と思われたら、熱中症か脱水症状を疑ってもいいかもしれません。脱水症状の兆候としては、なんとなくだるく疲れやすい・眠くなりやすい・のどが渴きやすい等の症状が現れたら、兆候が表れたと思って気を付けるようにしていきましょう。こまめな水分補給が必要になりますが、コップ1杯程度の水分を1日8回程を目安として、のどが渴く前に行うのが理想的です。

毎日、何時間寝ておられますか？睡眠時間は、1日平均6時間以上を目安にして、日中の疲れぐっすり取って欲しいです。トイレに起きることもあるかと思いますが、こまめな睡眠時間の確保をしていただきたいです。

食事も、規則正しい1日3回の食事回数を目指して続けていきましょう。

こまめな水分補給が必要になり、ゼリーや豆腐なども、水分補給の代用に役立ちます。

暑～い夏は、もう目の前です!!今から十分な体調管理を引き続きお願いいたします。



紫陽花咲きました

夏と言えば「紫陽花」ですね。日本で一番親しまれている、美しい花です。「雨の日」が、とてもよく似合う花です。サバティの花壇にも、かわいい紫陽花が咲きました。ピンク色の花ですので、この土はアルカリ性土壌だとわかりました。では、問題ですよ!「青色の花を咲かせたい。咲かせるには、土が何性なら青色の花になるでしょうか?」答えは、「酸性」です。土壌酸度によって、花色が変わることでも有名です。白いのは、アメリカが原産の紫陽花です。



ヤマアジサイ



ヤマアジサイ



アメリカノリノキ アナベル



空木(ウツギ)



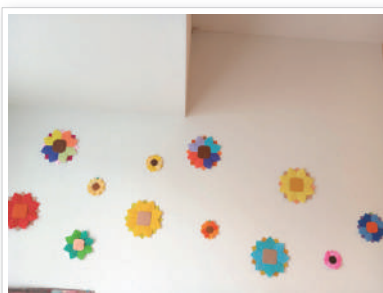
唐綿(トウワタ)



スジグロシロチョウ

ひまわり満開です

サバティの入り口では、一気に夏到来です。利用者様のご協力のもと、入口がきれいなひまわり畑にイメージチェンジしました。数枚の折り紙を重ねますので、配色にちょっとだけコツとセンスが必要です。すっきりとした玄関を、是非ご覧くださいね。



6月生まれのご利用者の皆様おめでとうございます!

9日……

13日……

見学・体験、随時受付中!

月	火	水	木	金
◎	◎	◎	◎	◎

・1日型: 9:00~17:00

・半日型: 9:00~12:15 / 13:30~17:00

どんなご相談でもお気軽にお問い合わせください!

電話 **088-837-1081**

ファックス **088-837-1082**



CAVATY

機能回復リハビリスタジオ サバティ高知

サバティ高知河ノ瀬店

介護保険事業所番号
3970105585

〒780-8034

高知県高知市南河ノ瀬町1-2

ホームページはこちら

<https://www.cavaty.jp/>

