

# あおもり協立病院 デイケア便り 7月号

### ★新型コロナウイルス感染症について★

日頃から基本的な感染対策へのご協力、ありがとうございます。  
引き続き新型コロナウイルスの感染拡大予防対策に、ご協力をお願いします。

- ①『咳や痰がらみ、鼻水のある方』や、『37.2℃以上の熱がある方』はご利用をお控え下さい。
- ②送迎中も含め、デイケア利用中は、マスクの着用をお願いします。
- ③下記にあてはまる場合は必ずご報告をお願いします。
  - ・ご利用者様・同居ご家族様が、県内の発生地域や県外へ移動される場合
  - ・県内の発生地域や県外から帰省者・来訪者がある場合
  - ・ご利用者様・同居ご家族様が新型コロナウイルス感染のPCR検査などを受けられた場合

※発生状況により14日間の利用休止をしていただく場合があります。

### ★★★ 知っておきたい 高齢者の脱水予防！！ ★★★

「汗をかいていないから・・・」「じっとしているから・・・」「トイレに何度も行くのがね・・・」  
高齢者に水分補給について尋ねると、よく返ってくる言葉です。水分を摂る事で、どうしてもトイレに行く回数が増えてしまい辛いという声をよく聞きます。さらに、高齢になると、喉の渇きを感じにくくなるため、水分補給を積極的に行っていない現状があります。そのため、今回は脱水予防対策をご紹介します。水分・塩分制限の指示がある方はかかりつけ医の指示のもと水分補給しましょう。

#### ◆水分補給の工夫

- ①1日3食の食事に工夫を！  
汁物(200ml)+お茶コップ1杯(200ml)×3食=1200ml
- ②水分量・ミネラル・ビタミンの多い食事を心がける  
おやつにフルーツなどを取り入れることで、水分とビタミンの補給ができます。カボチャやキュウリなど旬の野菜でミネラルやビタミンの補給もとり入れてみましょう。
- ③急にまとめて飲むのではなく、こまめに飲みましょう。  
規則正しい食事を心がけ、就寝前後・入浴前後・活動前後と意識をしてこまめな水分摂取を行うと良いでしょう。

### ★ご利用者様の声★

前は一步ずつしか歩けなかったけど、ジャスコまで休まないで行けるようになったんだよ。今まで全くバスに乗ったことが無かったけど、今はバスに乗れるようになったの。家ではこのような運動ができないので、これからも休まずデイケアに通いたいです。



### 6月：屋外歩行訓練

屋外歩行訓練や散策をしてきました。コロナ禍で外出訓練は中々できませんが、今回は良い気分転換ができました。



### バイキング

6/24(木)中華バイキングを行いました。ラーメンやエビチリ、冷菜盛り合わせなどをいただきました。午後は津軽三味線の生演奏で楽しんでいただきました。



エビチリ、うまそうだなあ〜



### デイケア菜園

お問い合わせ先:あおもり協立病院デイケア(病院1階)  
〒030-0847 青森市東大野2-1-10 TEL(017)729-3358  
見学はお気軽にご連絡下さい！

### デイケアからの連絡

7/30(金)  
追加利用募集中！！

昼食：洋食バイキング  
午後レク：津軽三味線の生演奏

月レクの感想やご意見、デイケアへの要望、困った事、質問など、  
どんどんご意見下さい！(記入日) 月 日

★7月の月レク★  
夏祭りです。  
お楽しみに！