

7月号 【2024年7月10日 329号】

# 千寿の郷 かわら版

介護老人保健施設 千寿の郷  
足立区柳原2-33-6  
TEL : 03-3870-4621  
FAX : 03-3870-5228  
施設見学受付中



@1010NOSATO

- ホームページ → <http://senjunosato.kenwa.or.jp>
- Twitter → <https://twitter.com/senjunosato>

【千寿の郷SNS】  
こちらのQRコードより→  
掲載しきれなかった写真はSNSに掲載予定!!

毎年恒例の堀切菖蒲園に入所の利用者様と行ってきました。期間中は、綺麗な菖蒲が咲き誇っていました。天候に恵まれ毎回快晴!! 夏を感じる天候で、茹でタコになっちゃうと仰る方も…皆さんの笑顔も満開でした! そんな笑顔をおすそ分けです☆





# りっぷるるん



蒸し暑い日が続きますね。いかがお過ごしでしょうか？  
夏は屋内にいても熱中症になることがあります。  
予防のひとつとして、夏は特に**水分補給**と**食事**をきちんととることが大切です。



## 体に入る水と出る水のバランスがとれている状態

### 体に入る水

食事 1ℓ



飲み物 1~1.5ℓ



代謝水 0.2~0.3ℓ

※体内のエネルギー代謝で作られる水

合計 **2.2~2.8ℓ**



### 体から出る水

汗など 1ℓ

尿 1~1.5ℓ

便 0.2~0.3ℓ

合計 **2.2~2.8ℓ**



必要な水分が足りていないとバランスが崩れて**脱水状態**になりやすくなります。水分補給には**お茶**と**イオンドリンク**をご用意しています。飲みやすいもので**しっかりと水分補給**しましょう。

食事は歯や飲み込みの状況に合わせて、安全に召し上がってもらえるように4種類用意しています。ご自身に合わせた**お食事**で**しっかり食べ**ましょう。



軟菜食

五分菜一口大食

やわらか食

ペースト食

