

# よろずだより 令和2年8月号

## 施設理念

0歳から100歳まで住み慣れた地域、までいつまでも、その人らしく暮らしていけるよう支援いたします。



【昨年の大山町の花火大会の写真】

小規模多機能型居宅介護  
よろず承り処・かぞき  
電話 54-6180  
FAX 54-2788

## 職員の目標

- \* 利用者様が安心・安全に、過ごしていただけるよう支援いたします。
- \* 利用者様が笑顔で、来てよかったと言っていたり、笑顔で支援いたします。

梅雨があけて急に暑くなってきました。鳥取県でも**36℃以上**の気温を観測しているところもあります。そこで、**熱中症や脱水症が心配**になってきます。特に今年は新型コロナウイルスによるマスクの着用です。マスクをしていると喉の渇きを感じにくくなり、熱中症や脱水症に、かかりやすくなります。人と人と十分な距離が取れている時は、マスクは外してください。酸素不足により頭が痛くなることもあります。当施設では熱中症対策として、よろずだより6月号でも紹介しましたが、**補水液を提供**しています。簡単に作れますのでご自宅でも是非作ってみてください！



## 補水液の作り方

水・・・1ℓ  
砂糖・・・40g  
塩・・・2g  
レモン果汁・・・14cc

## 熱中症に効果的な食べ物

### カリウム多く含む食品



カリウムはナトリウムと共に細胞の浸透圧を調節し、体内の余分な、ナトリウムを体外に出す働きがあります。

## ビタミンB1多く含む食品



ビタミンB群は体内に取り込んだタンパク質・脂質・炭水化物をエネルギーに変えるための代謝を助けてくれます。B1は疲労回復を促しBCは抗酸化作用があり、細胞の状態を正常に保ってくれます。

## ビタミンCを多く含む食品



## クエン酸を多く含む食品



クエン酸は疲労回復に効果的で脱水症状を改善するミネラルの吸収をサポートしてくれます。

麦茶に梅干しを入れて飲むのも効果的です。

3食しっかり食べて  
暑い夏、熱中症に負けない体力をつけてください！

## 8月の作品づくり

暑中見舞いのはがきを作りました。



コロナウイルスの関係で面会できない家族の方・日頃お世話になっている友達等に郵送しました。ご家族様から「涙出るほど嬉しかった。」とお電話いただきました。

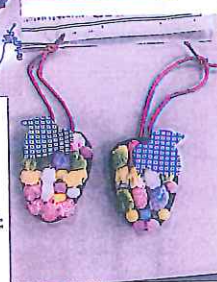


ここにポンドをつけてこうやって貼っていきますよあ、そげかあここだなあ・・と会話が聞こえてきそうです！

ポンドをつけてこれつけてと！



おとぎの国のブドウです。かわいくできました



出来ました！記念撮影です。

そうめん流しがあり1年ぶりに盛り上がりました！！



暑い日は、そうめんにかぎりますね上手にすくえましたよ！いただきます～。(U・D・U)ウワンおいしい・・・です。

