



木々の緑が目にあざやかな季節となりました。暑すぎず寒くもない風のさわやかな5月は一年で一番多くの花が咲くそうです。バラ、スズラン、ツツジ、シャクヤク、フジなど、ご自宅に植えている方も多いのではないのでしょうか。訪問した際には、お好きな花のことなど教えてください。

季節の変わり目に「かくれ脱水」

脱水と言うと夏場に汗を大量にかくことで起こると思われがちですが、一年を通して起こる可能性があります。春は気温の変動が激しく体の準備もできていないため、体温調節機能に異常が起きやすく要注意です。なんとなくだるい、疲れやすい、眠い、のどが渇きやすいなど、ささいな体調変化も脱水の兆候だと思って気をつけるようにしましょう。

- 規則正しく食事をして、睡眠をとり、疲れをためないようにしましょう。
- コップ1杯程度の水分を1日8回、「のどが渇く前」に摂りましょう。ただし、アルコールを飲むと逆に水分が奪われるので注意!



スタッフ紹介

訪問入浴センターに新しいスタッフが加わりました!

おのぞりえり
小野寺恵理さん

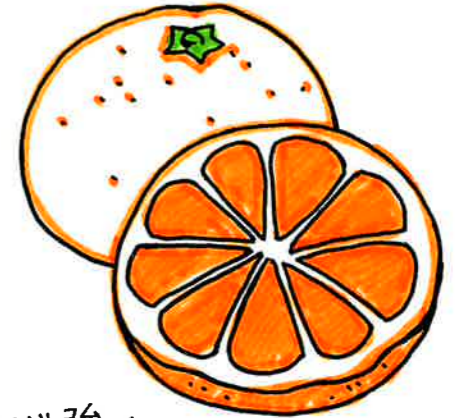


小野寺恵理です。初めて訪問入浴のお仕事をします。顔と名前を覚えていきたいので、皆さんと少しずつお話していけたらと思います。よろしくお願いします。

4月から皆様のところへ伺っていますので、どうぞよろしくお願いします。



あま なつ
甘夏



甘夏に豊富に含まれているビタミンCは抗ストレス作用を持っているほか、抗酸化力が強く生活習慣病やガン予防効果があります。免疫力を高め、風邪予防に効果があり、疲労の回復にも効果があります。

選ぶ際には水分を含んでいて持つとずっしりと重みがあり、大きめの実のものがみずみずしくておすすめです。



コロナウイルス予防接種3回目を済ませた方も多と思います。引き続き感染予防対策を行い、体調管理に気を付けましょう。

また、ご利用者、ご家族に発熱や体調不良がありましたら、事業所への連絡をお願いいたします。