篠原デイサービスセンター健康だより

No．95／6月号

おきな草

《４月の企画／ビンゴ大会》

４月の企画として『ビンゴ大会』を開催しました。ビンゴカードを配り、職員が引いた数字がカードにあったら、穴を開け、縦・横・斜めのどれかが１列になったらビンゴになります。

数字を読み上げると「あった！！」と喜ばれる方、「無いよ…。」と残念がる方。最終的にビンゴになると皆さん「そろったよ！」と笑顔になられていました。

１位の方から順番に景品くじを引いて貰い、出た番号の景品を差し上げました。併せて、上位３名にはメダルも贈呈しました。

周りの方々と景品を見せ合って喜ばれる方が多く、楽しい時間となりました。

《５月の企画／カーネーション作り》

母の日に贈られる花として親しまれている『カーネーション』を、お花紙と折り紙で作りました。

お花紙を指先で１枚ずつ剝がしていき、花びらを作っていきます。とても細かい作業だったため、皆さん作業に悪戦苦闘しながらも一人２本ずつ作りました。

包装紙を貼ったトイレットペーパーの芯を花瓶に見立て、置いて飾れるようにして完成となりました。

職員の予想以上に皆さん上手に作って下さり、どれも素敵な作品となりました。「居室に飾る。」と嬉しそうにされている方々が印象的でした。

《看護師より／体にとって、大切な水》

水は生命を保つうえで、酸素に次いで重要な物質です。
体から体液（水分と塩分）が不足し、脱水になると、様々な体調不良へつながってしまう恐れがあります。
体液は、栄養素や酸素を運ぶ、体温の調整、老廃物の排泄等、大切な役割を持っています。
脱水症を防ぐ事が、熱中症対策にもなります。
軽度の脱水症では、自覚症状が表れなく、気付かない事も多く見られます。
一度にたくさん飲むのではなく、こまめに水分を摂り、脱水状態にならないよう、十分注意しましょう。