

善通寺診療所デイケア

リハビリ便り 令和8年5月号

五月晴れの空にこいのぼりが元気に泳ぐ季節となりました。心地よい陽気の中、散歩が楽しい季節ですね。デイケアでも冬の装いから身も心も身軽になり、元気に楽しく活動しています。



！脱水症に注意！



5月は実は脱水症や熱中症になりやすい季節です。徐々に上がっていく気温に体が慣れておらず、汗やのどの渇きによる水分体温調整ができていないことが多いためです。特に高齢の方は注意が必要です。

水分補給の仕方

一日に必要な飲水量(食事を除く)は体重、活動量などにより上下しますが、高齢者であればおよそ1.2ℓくらいです。起床時、朝食、昼食、15時、夕食、寝る前など最低6回コップ1杯の水分(アルコール以外)を飲む習慣をつけ、外出時や運動時は追加で水分をとるようにしましょう。デイケアでも体操の後などこまめに水分摂取を促しています。



運動や脳トレも毎日がんばっていますが、休憩中などに季節に応じた製作をしていただきフロアに飾っています。



4月は藤の花の製作。白い花をみて「胡蝶蘭ができそう」との利用者様のアイデアで立派な胡蝶蘭もできました♪

デイケア農園～じゃがいも～



3/31間引き



4/4の様子。5日ほどでこんなに育っています



同時期に植えていたカサブランカの球根も芽を出しました♡



利用者ご家族様へ... デイケアの様子をいつでも見学できますので、お気軽にお声掛けください♪

現在、3-4時間、6-7時間空きあります。見学や電話でのお問い合わせ等お気軽に連絡をお待ちしています。
善通寺診療所内デイケア・中村 ☎0877-62-0311

文責：作業療法士
近藤 理絵