デンマークイン若葉台

通所リハ新聞

冬号

（2025/1/30 発行）

日ごとに寒さが加わりますが、皆様お元気でいらっしゃいますか。春を待ちわびつつ、皆様のご健勝とご多幸をお祈りしております。本年もよろしくお願い致します！

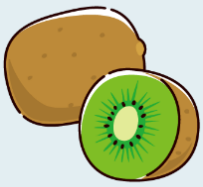
生活に役立つ知識をご紹介　～かくれ脱水予防～

高齢者の「かくれ脱水」には注意が必要です！
【かくれ脱水】
脱水症状とは、体から水分・塩分などの電解質が失われた状態のことです。脱水症状になると、頭痛・めまい・吐き気をはじめとした、様々な症状があらわれます。そして、この脱水症になりかける一歩手前の状態を「かくれ脱水」と呼びます。
【予防と水分補給のポイントとは？】
・1 日の水分摂取量の目安：1～1.5 リットル
・ゼリーや果物でも水分補給が出来ます。
・果物の中でもおススメがキウイです！！キウイには水分だけでなく、糖質・カリウム・マグネシウムが含まれており、点滴と同じ栄養素が含まれています。
そこに塩分を加えると、まさに「食べる点滴」になります。

引用：イチイのシニア住まい&健康情報







クリスマス会

12 月 18 日に開催されたクリスマス会の様子を写真と共にご紹介します！



利用者様と協力して
ケーキ入刀



スタッフによる渾身のマツケンサンバ！！
利用者さまも大盛り上がりでした



栄養科の愛情いっぱい
クリスマスケーキ♪



美味しそう🎶

楽しく脳トレ！　～ひらがな並びかえ編～

問題　ひらがなを並び替えて冬支度に関する言葉を作ってみましょう。

① ろ え が も こ
② ぐ き ん ぼ う だ
③ し り く ほ が つ き

頭の運動、生活習慣病の予防、運動習慣を行うことは、認知症の発症を遅らせる可能性があります。



【答え】①こころもがえ：衣替え　②だんぼうぐき：暖房器具　③ほしがきつく：干し柿作り