

のどか Communication

Vol. 12
6月号

非営利型一般社団法人 のどか
〒410-0054
静岡県沼津市北高島町21-42 くまたかビル3階
TEL 055-946-5546 FAX 055-946-5547

のどか トピックス

新事業所開設の
お知らせです。

のどか居宅介護支援事業所



富士市にて稼働開始します!

POINT



当事業所は、非営利型の一般社団法人が運営する事業所で、併設された介護サービス事業所がございません。

住み慣れた街で、ご利用者様ご自身が自ら介護サービス事業所の選択をしていただきます。

また、小規模な事業所ですので、より迅速な対応が可能となります。



詳しい情報は7月号でお知らせ致します⇒

↓お問い合わせはコチラ↓



055-946-5546

担当: 安部・高橋

のどか写真館

今月は
のどかの家熱海から

5月は、近くの泉公園で開催された「鯉のぼり祭り」に出かけました。



そして5月はHさまのお誕生日でした。おめでとうございます。
手作りのちらし寿司、おいしく頂きました！





のどか6月&7月カレンダー



6

10日(月)

のどかの家沼津
田沢医院 訪問診療

27日(木)

のどかの家熱海
湯河原ファミリークリニック 訪問診療

13日(木)

のどかの家熱海
湯河原ファミリークリニック 訪問診療

のどかの家熱海

日付未定
(6月開催)

父の日

21日(金)

のどかの家沼津
運営推進会議

のどかの家沼津

日付未定
(6月開催)

消防訓練
移動美容室
父の日

24日(月)

のどかの家沼津
田沢医院 訪問診療

7

7日(日)

のどかの家熱海 のどかの家沼津
七夕

のどかの家熱海

日付未定
(7月開催)

誕生日会
湯河原ファミリークリニック 訪問診療
移動美容室
運営推進会議

10日(水)

のどかの家沼津
消防訓練

のどかの家沼津

日付未定
(7月開催)

田沢医院 訪問診療

27日(土)

のどかの家熱海
夏祭り参加

管理栄養士による

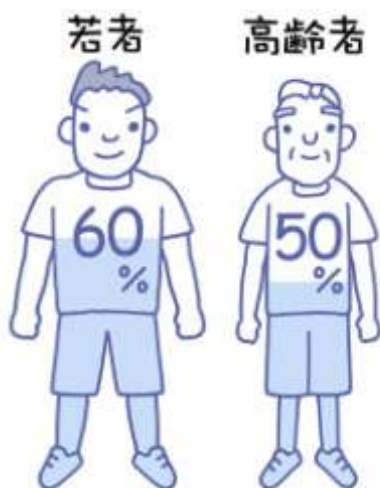
健康のお話

今月のテーマは…

水と健康のお話

水というのはあまりにも身近すぎて軽視しがちですが、私たちの体の半分以上を水分が占めていることを考えると、もっと注目するべきなのかもしれません。改めて水について少しお話いたします。

人の体は50%以上が水です！！



一般に生まれたばかりの赤ちゃんは体重の約80%が水分で、成長するにつれてこの割合は徐々に小さくなります。若さの象徴ともいえるみずみずしい素肌は、年齢を重ねるとともに保つことが難しくなります。残念ながらこれは体内の水分量とともに減っていくためです。

さらに

高齢者はのどの渇きを感じにくく、水分不足に気づきにくいもの。高齢者は特に気をつけて水分摂取が必要です。



体内での水の働き

体温を調節する

私たちは運動をしたり、炎天下にいたりすると汗をかきます。皮膚から汗が蒸発するとき、その水分が体の熱を奪う働きをして体温が下がります。反対に寒いときは体内の水分を熱として蓄え、それ以上体温が下がらないようにしてくれます。

酸素や栄養素を運ぶ

体の中を循環し、酸素や栄養素を運んだり、老廃物を集めたりする血液。その約80%が水分です。



老廃物を溶かして体外に排泄する

体内の老廃物を水に溶かし、尿や汗として体外に排泄します。このほかにも、体液の構成要素として細胞の動きを助けたり、脳を衝撃から保護するなど多くの役割を担って働いています。

1日に2.5ℓの水が体外へ

じっとしていても呼吸や皮膚から人は1日に約900mlの水分を体外に排泄しています。さらに尿や便、汗などにより通常時の成人で一日合計2~2.5ℓの水分を体から失っています。



では、毎日どのくらいの水を摂取すればいいの？

体内の水分量をバランスよく保つには、体内でつくられる代謝水を除いた量を食事や飲み物で摂る必要があります。一般に1日の食事から摂れる水分量は約1ℓとされています。毎日排出されていく2~2.5ℓの水分を補うためには、少なくとも残りの約1ℓは飲み物から摂取しなければなりません。

体内の水分量を保つために、私たちは食事や飲み物などで毎日適度な水分を補給しています。この補給が不十分になり体内の水分が不足すると、脱水が起こります。ただ、それほど不足する前に、喉に渴きを覚えて水分を欲したり、尿の量を減らしたりして体内の水分量を調節する機能も働くため、脱水はすぐには起きません。しかし、脱水状態になると血液の濃度が高まって血流が悪くなり、酸素や栄養素が運ばれにくくなります。そして、脳梗塞や心筋梗塞などのリスクが高まるという、危険な状態を招きます。

高齢者は特に水分を意識して補給を！！

高齢者の場合は若者より筋肉量が少なくなるため、体内に蓄えられる水分量が減少します。また、喉の渴きに気付きにくくなったり、トイレに行く回数を気にして水分を控える人がいたりして、水分の補給不足が生じやすくなりますので、夏場は積極的な水分補給をしてください。



のどかの お知らせ

のどかから6月のお知らせです。

のどかの家熱海より お知らせ

募集

空室「1室」のみです!

お部屋
(1)

2階の東側のお部屋です。
朝のさわやかな日差して
素敵な1日が始まります!



お急ぎ下さい!!

のどかの家沼津よりお知らせ

募集

現在空室予約受付中!

アイズ介護用品より お知らせ

ラクナール



期間限定特価セール!

座って装着するだけで腰への負担が8分の1になるベルト!

9,333円が...

↓↓
0000円?!

※詳しくはお問い合わせください。

055-926-1235

ダイエットにも!

編集後記

こんにちは。気づけば今年もあと半分…。蒸しあつ～い季節になってきましたね。一般社団法人のどかは来月7月1日で立ち上げから1年になります。またその記念すべき1周年には新事業所も開設致します。来月号でのどか居宅については詳しく掲載していきたいと思っております。みなさま、今年のGWはどこかへお出かけになりましたか?私は祖母の米寿のお祝いで、福島のいわき市へ行ってきました。運転好きな私は(というか、乗り物酔いがひどいんです。)、出発から到着まで運転手をしました!意外と近い福島県いわき市でした☆(橙)

非営利型一般社団法人 のどか

のどか事務局

〒410-0054
静岡県沼津市北高島町21-42 くまたかビル3階
TEL 055-946-5546 FAX 055-946-5547

地域密着型施設

グループホーム のどかの家沼津

〒410-0306 静岡県沼津市大塚1127-3
TEL 055-968-7588 FAX 055-968-7588

グループホーム のどかの家熱海

〒413-0001 静岡県熱海市泉415-169
TEL 0465-43-9564 FAX 0465-63-3202

事業所

福祉用具販売・貸与 アイズ介護用品

〒410-0055 静岡県沼津市高島本町3-18
TEL 055-926-1235 FAX 055-926-1236

のどか 居宅介護支援事業所

〒416-0945 静岡県富士市宮島851-1 プレースA・1102