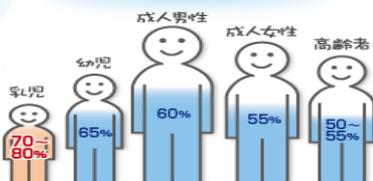


8月 聖隷訪問看護ステーション浦安



厳しい暑さが続いておりますが、皆様におかれましては体調お変わりございませんか。「疲れが抜けにくい」「食欲がわかない」この様な状態は『夏バテ』のサインかも知れません。

からだの中には、とれくらの水分があるの？



ビタミンB1のはたらき

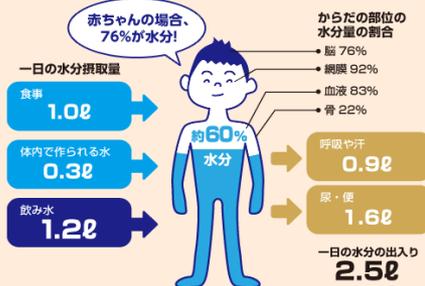
ビタミンB1を多く含む食品

- うなぎ
- たらこ
- 小麦胚芽
- ふた肉
- 玄米
- 落花生
- ごんぶ
- 枝豆

糖質 (ご飯・パン・麺)

外と室内の気温差は5℃以内が体に優しいです

水分バランス・食事の工夫・室内温度管理を行い、夏バテの予防にお役立て下さい



今月の脳トレ

第一問 次の文字を並び替えて下さい(夏といえば・・・)

- ① ま り わ ひ (黄色い大きな花です) → ()
- ② ご り か き お (急いで食べると頭がキーンとします) → ()
- ③ い か く す い よ い (子供たちは大喜び。日焼けに注意) → ()

第二問 次の文字を合体させて2文字の漢字を完成させて下さい

- ① ウ + 文 + 子 = ()
- ② メ + 王 + 亡 + 月 + 布 = ()

7月号の答え

- 第一問 ①晴天 ②目標 第二問 ①美空ひばり ②夏目漱石



当ステーションの素敵なお利用者様

認知症をお持ちのご利用者と、奥様。訪問の度にお二人は笑顔で話されます。何度となく同じ話を繰り返し、夜中は多いときは数十分から1時間おきに起きてはトイレに行き水分を要求するご利用者。奥様はお疲れの様子が勿論見られますが、声を荒げることなく、穏やかな言葉掛けで会話をしています。ご利用者は、奥様や私共への対応は笑顔で和やかに「何か水分を」と常に配慮して下さいます。お二人のご様子からお若い時からお互いを大切にしてくられたご夫婦なのだろうと伝わってきます。

お二人での生活が不安を少しでも軽減できますよう、私共もより一層認知症ケアに取り組み対応して参ります。



ステーションだより作成者変更のお知らせ

これまで山口が担当しておりましたが、一身上の都合により、8月で退職をすることになりました。ステーション開設当初より勤めて参りましたので、皆様にお会いできなくなるのは寂しい思いです。

どこかでお会いできた時にはお声掛けをさせて頂ければと思います。大変お世話になりました。

皆様のご多幸とご健康をお祈り申し上げます。

来月より、今城が引き続きステーションだよりを皆様にお届けして参ります。宜しくお願い致します。