

夏だ！
祭りだ！
南デイ納涼祭！！

夏祭り



今年も無事に納涼祭が開催されました
3日間、食べて、飲んでお祭り気分を感じて頂けたでしょうか

ハイ！いらっしやい



たこ焼き職人！



のどごし最高



しゃん
しゃん

輪投げコーナー
大盛況



ひまわり

咲きました

先月の広報誌でもお伝えしましたが、
苗を頂き植えたうぶみ苑さんの向日葵
綺麗に咲き誇りました～！



野菜大収穫

南デイで先月苗を植えた野菜のきゅうり・なす
を収穫しクッキング
昼食時に皆さんで美味しくいただきました
美味しい野菜に味付けも完璧でした！



梅仕事ははじめました～

南デイ特製
梅干し&梅シロップ



今年、南デイではじめて
梅シロップと梅干し作りに
挑戦中！
来月には梅ジュースとして
皆さんで乾杯できると思います

梅干しは天気の良い日を見て
3日間干します ☺
どちらも完成が楽しみです♡



今月の趣味活動 ～ボウリング大会～

連日賑わい・盛り上がりを見せたボウリング
歓声と笑顔が見られるスポーツレクは大人気です



脱水症状に注意を！！

脱水症とは「体液」が不足している状態のこと



脱水症は早めの対処と予防が大切です。スポーツ時の発汗だけではなく、気温や乾燥など、さまざまな要因によって、季節に関係なく起こりうる症状といわれています。

あなたは大丈夫？
簡単に出来るのでぜひチェックしてみてください。

脱水チェック



ふらつき・失神

血圧の低下

尿量の減少

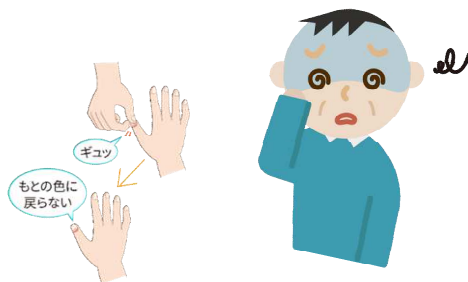
皮膚や粘膜の乾燥

皮膚をつまんだ時、なかなか元に帰らない



- ・ 食事量・水分量が減少している。
- ・ 脇の下が渴いている。
- ・ 手の甲を引っ張って戻らない。 皮膚をつまんでみる。
皮膚がつままれた形から3秒以上戻らなかったら疑わしい。皮膚には、水分がたくさん含まれていて弾力性がありますが、脱水症では水分が減り、弾力性もなくなります。
- ・ 爪を抑えて赤みが戻らない。親指の爪の先を押してみる。 赤みが戻るのが遅ければ疑わしい。指先は血管が細いので、変化が出やすい部分です。

このままだと危険



また、加齢とともに喉の渴きを感じる「口渴中枢」が減退するため、実際には水分が必要な状態であっても喉の渴きを感じにくくなります。そのため、高齢者は発汗などにより体内の水分が失われても、身体が渴いていることを自覚しにくく、水分摂取が遅れがちになるので、若年者比べて早く脱水症状を起こしやすい、注意が必要です。重症になると、逆に喉の渴きが減ってしまうことがあります。

南のそよかぜ 特集

発行者：鳥取福祉会南デイサービスセンター
住所：鳥取市的場2丁目1番地
TEL：0857-53-6553

納涼祭
向日葵満開
梅仕事はじめました
趣味活動：等



令和5年

7月

