

ひななごぼっ

■施設理念■

「ご利用者の意思を尊重し、
最期まで安心した生活を支援します」

■施設方針・テーマ■

「地域から信頼されるサービスを提供します」

介護老人福祉施設
ル・ソラリオン

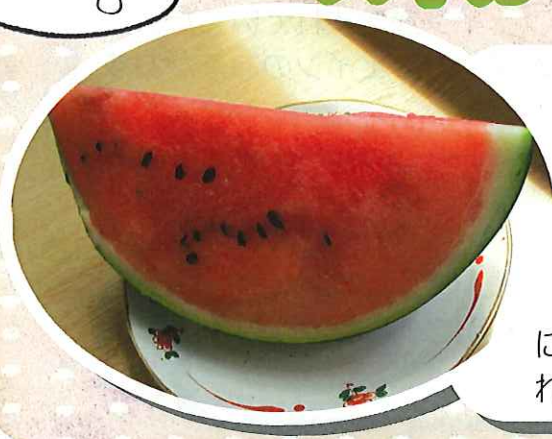
〒682-0023
鳥取県倉吉市山根55-3
TEL : 0858-26-0115
FAX : 0858-26-0116
E-MAIL : sora@med-wel.jp
HP : <https://www.med-wel.jp/>



大きな大きな

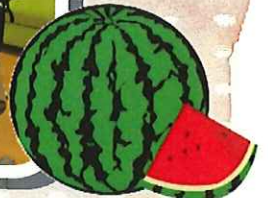
スイカ をいただきました

今年も



今年も大きなスイカをいただきました。

スイカを見て
喜ばれるご利用
者様もおられ、
とても美味しそう
に召し上がってお
られました。



リクエストにお応えして **おはぎパイキング** を実施

みなさまに **大人気** でした♪



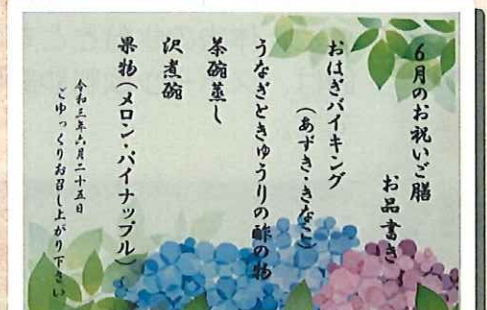
6月25日の
昼食時に、6月

のお祝いご膳を提供させていただきました。今月は、「お彼岸
でなくてもおはぎが食べたいなあ」とのリクエストが多くあった
ので、手作りおはぎのバイキ

6月のお祝いご膳

ングをメインに、うざく・エビ入り茶碗蒸し・沢煮椀・メロンと
パイナップルの盛り合せと、盛りだくさんのご膳となりました。

5時間かけて仕上げた手作りあんこのおはぎは特に好評で、皆
様たくさん召し上がられていました。また、普段
あまりお食事がすすまないご利用者様も、こちら
がびっくりするくらいよく召し上がられていたの
が印象的でした



正しい水分補給で

夏

を乗り切りましょう！



連日、真夏の暑さが続いていますね。熱中症にならないために水分補給を・・・とテレビ等でもよく耳にしますが、ここでは正しい水分補給の方法をご紹介します。正しい水分補給で暑い夏を乗り切りましょう！！

(1) こまめに補給する

「のどが渴いた〜」と感じるのはすでに脱水が始まっている証拠。のどの渴きを感じる前にこまめに飲むのがおすすめです。また、水分は一度に大量に飲んでも吸収できないため、逆に胃に負担をかけてしまいます。コップ1杯程度をこまめに飲むのが理想的です。



(2) コーヒー、栄養ドリンク、アルコールは控えめに

カフェインやアルコールには利尿作用があるので水分補給には適していません。また緑茶やウーロン茶にもカフェインが含まれているため注意が必要です。麦茶やルイボスティーなどノンカフェインのお茶がおすすめです。

(3) 冷やし過ぎない

キンキンに冷えた飲み物を飲むと血管が収縮してしまい、体に負担がかかります。夏でも常温または温かい飲み物を意識してとるようにすると体への吸収率もUPします。

(4) 食べ物からの水分もしっかりと

わたしたちは通常の食事からも1日1リットル程度の水分を取っています。暑くて食欲が落ちると食事からの水分量が減ってしまいます。3食しっかり食事をするように心がけましょう。



(5) 塩分補給も忘れずに

通常時の水分補給は水やノンカフェインのお茶で問題ありませんが、高温多湿の屋内外で30分を超える長時間の労働やスポーツなどにより汗を大量にかくと、体内の水分とともに塩分やミネラルも奪われてしまいます。そのような時は、スポーツ飲料や経口補水液などで塩分・ミネラルを補給することが大切です。

