

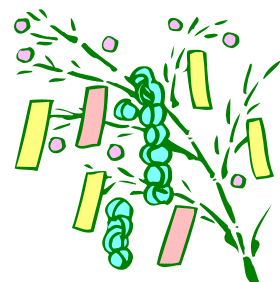
ときしホームヘルパー通信

平成25年7月号

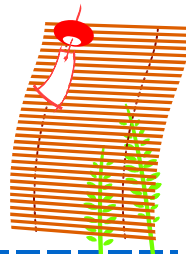
土岐市社会福祉協議会

土岐市下石町一〇六〇

NO.19



脱水症に気をつけましょう



生命を維持するのに欠かせない、水分と塩分。暑い季節は室温も高くなり、発汗によつて体液が減つて脱水症になりやすくなります。室温は、二十八度を越えないように無理をせず上手にエアコンを使いましょう。

脱水症の早期発見方法
次の項目であてはまる項目がある場合は脱水症を疑います。

- ・爪を押した後、色が白色からピンク色に戻るまで3秒以上かかる。
- ・口の表面が乾燥している。
- ・舌の表面がでこぼこしている。
- ・舌が白いものに覆われている。
- ・皮膚が張りがない。
- ・手足が冷たくなっている。



土用の丑って？由来は？



土用とは、暦の立春・立夏・立秋・立冬のそれぞれ十八日前の期間のこと。その中で、十二支が丑の日を「土用の丑の日」といいます。夏だけ有名ですが、実は、年に四回以上あります。

夏の土用が有名になったのは、江戸時代の発明家・平賀源内が鰻屋さんから相談をうけたことが由来だといわれています。そのころ丑の日には「う」のつくものを食べると夏負けしないという言い伝えがあり、それにならって「丑の日にはうなぎを食べよう」という広告を軒先にはったところ大盛況。他の鰻屋も真似するようになったそうです。鰻は栄養が豊富なので、真夏や季節の変わり目に食べるのは理にかなっていますね。

介護者のつとえを行いました



ひじきのサラダ・ロール白菜



左右で見比べてみてください。右が一般食、左がゼリー食です。嚥下が困難な方に有効的な形態です。

五月十六日(木) 肥田公民館にて、「高齢者の食事について」をテーマに、調理実習を行いました。十一名の方に参加していただきました。介護食について考える良い機会となり、地域の方との交流ができました。