

すいか割 (8月のレクリエーションから)

毎年恒例のすいか割！皆の掛け声を頼りに右へ左へ…。  
上手に割れた後は、これまたお楽しみのおやつタイム。  
今年のすいかは甘かったでしょうか？  
また来年もお楽しみに…。



ボール体操



今、注目され始めているボール体操をタキタシニアプラザでもいち早く取り入れました。

ボールを使って楽しく生き生き筋力アップに取り組んでいます。

ボールを首の周りで回したり、太ももの下をくぐらせたり…知らず知らずのうちに普段あまり使わない筋肉も動いているようです。

やさしい風だより

第6号  
H20年8月発行  
(医)瀧田医院

熱中症とその予防について

熱に中（あた）るという意味で、からだの内と外の暑さによっておこる様々なからだの不調のことを熱中症といいます。

特に高齢者の方は症状が現れにくく、のどの渇きやいつもと体調が違うなど正確に訴えることができないことも考えられます。

1日に必要な水分摂取量は、成人で通常食事中の水分も含め2500～3000mlが望ましいとされています。

からだの水分が不足すると、口の渇き、めまい、ふらつき、尿量や唾液の分泌低下、皮膚の乾燥、悪化すると意識障害などがでできます。本人が訴えられない場合は、まわりの人がよく観察をして異常の早期発見と、早期の処置をおこなうことが大切です。

OS-1（オーエスワン）は、電解質と糖質のバランスを考慮した経口補水液です。

軽度から中等度の脱水状態の方の水、電解質補給、維持するのに適した飲料水です。液体と飲みやすいゼリータイプもあります。お子様から高齢の方までどなたにも適した食品です。



厚生労働省許可  
個別評価型  
病者用食品

