

今月号では、新連載コーナー、避難訓練の様子を中心にお届けいたします♪

4月 ふれあいだより

春の陽気とともに新年度がスタートしました。今年度も、ご利用者さんに楽しんでいただけるよう、職員一同、明るく元気にお手伝いさせていただきます。また、今後も新型コロナウイルスの感染予防を徹底して実施していきます。ご理解とご協力のほど宜しくお願いいたします。

お楽しみに♪

新連載コーナー
今月のまめ知識♪

★春の脱水症にはご用心★

春は気温の変動が激しく、身体の準備が出来ていないため、体温調節機能に異常が起きやすくなります。

また、高齢者の身体の水分量は、若いころに比べて約10%減り、約50%とされています。体の中の水分量が少なくなるため、若い頃より脱水症になりやすいと言われています。そして、加齢に伴いのどの渇きを感じる力が減退するため実際に水分が必要でも喉の渇きを感じにくくなるため注意が必要です。

予防法

- こまめに水分補給をする（10～15分に1口か2口飲むのが理想的）
- 脱ぎ着しやすい服装で、調節する
- 室温を調節する（22～25℃が目安）

日常生活に知って得する情報を定期的にご紹介いたします♪



初期消火と119番通報を実際に行いました♪

厨房から遠いスロープのある窓から避難しました♪



厨房からの出火を想定して行いました♪



ご利用者さん全員が玄関ホールへ無事に避難できました♪



職員による消火訓練、災害時に使用する発電機の動作確認もしました♪

