



梅雨が明けました。夏本番です。ヽ(´o`);

脱水症の注意を一段としなくてはならない時期です。皆さん、「水分」ってどの位必要か知っていますか？医学的、栄養学的にみて、体重1キロに対して25～30mlだそうです。50キロ×25～30＝1250～1500mlになります。お茶や水分でこれだけ取ることは大変ですが、食べ物からも、(それぞれ100gに対して) ご飯には60ml、おかゆ83ml、五分がゆ92mlが含まれているそうです。つまり柔らかい食事には比較的水分量が多いってことです。ご利用者が食欲がなくて水分が撮りづらいと脱水ぎみな時は水分量の多い食べ物をとることをおすすめしてください。野菜の90%は水分と聞いています。食欲がないときは、野菜、果物、玉子豆腐、冷奴などを取ることを勧めましょう。特に朝食を取らないと、1日中水分が足りなくなる状態が続くということです。一日の健康は朝食からです。又、この夏は体重を測る習慣をつけて頂いて、体調の目安にして頂き、早期に栄養不足などに気づけるよう声がけしてください。

業務連絡 1



施設内研修 1

日時 8月7日 17:40～19:40
場所 デイフロア
内容 「腰痛、肩こり予防についての講義と演習」
「ボディメカニクスについての講義」

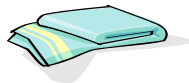
業務連絡 2



施設内研修 2

日時 8月28日 17:40～19:40
場所 デイフロア
内容 「移乗場面における日頃の移乗支援の見直し」

※バスタオルを持ってきて下さい。



ステーションから

9月には、ステーションの研修を企画しています。
今回はヘルパーさんの小池さんに講師になって頂き、
「世界でひとつだけのポーチ」を作ります。
作品は、ステーションに掲示してあります。

ただし、時間内では完成不可能ですので
今回は、ファスナーをつけて頂くだけにさせていただきました。
また、「ヒヤリハット」の研修も行います。
是非、ご参加下さい

編集後記



ステーション 一同

