



桜の花が散り、新緑の季節となりました。今年は 5 月頃から気温の高い日が続くそうです。

水分補給をしっかりと行い、脱水や熱中症を防ぎましょう。



高齢の方ですと、1日に1L~1.5Lの水分量が目安となります。

高齢者の体液は筋肉量が減少しているため、成人が体重の60%を占めるのに対して50%と減少しています。よって、こまめな水分補給が重要となります。

～食事レクリエーション～

デイサービスでは、昼食レクリエーションで、『和定食』を提供しました。

ご利用者には、野菜を切ったり、サラダを小鉢に盛り付けたりしていただきました。メインの焼き鮭はホットプレートで蒸し焼きをして、ふっくら焼き上げました。

定食としてお出しすると、「おいしそう」との声が上がり、一口食べると「味付け最高!」「いいおだしがでてるね」との感想。できたてをみんなで食べると、より一層おいしくいただけました。



～春の行楽弁当～

中山ちどいでは、4月と10月に行楽弁当が提供されます。4月25日、『春の行楽弁当』は、ユニットによっては、屋上やテラスにて、行楽気分でいただきました。



屋上には芦原ユニットの何名かをお誘いしました。庭園で外の景色や花を見ながら散歩した後、行楽弁当を楽しみました。



デイサービスでは、デイルーム横のテラスにテーブルとイスを準備して、外の空気を感じながらいただきました。「全部おいしかった」「ロールケーキもきれい」とのお声があり、お弁当を堪能しました。

