

【発行】
 社会福祉法人
 いずみ会
 看護小規模多機能型居
 宅介護リンデンバウム
 2024 7月発行 No.9

看護小規模多機能型居宅介護リンデンバウム にちにちこれこうじつ 日々是好日

〒010-0817
 秋田市泉菅野二
 丁目17-11
 ☎896-5885
 FAX862-3170
 ✉rinden-kantaki
 @gaea.ocn.jp

経口補水液を作ってみました！

経口補水液は、「スポーツドリンク」とは違います。脱水症のための食事療法として世界保健機関(WHO)が提唱する「経口補水療法」に用いる飲み物です。経口補水液は、脱水時に体内から失われた水と電解質を小腸で素早く吸収できるように、水、電解質、ブドウ糖等で構成されます。スポーツドリンクよりもナトリウムやカリウムが約3~4倍多く含まれています。電解質の補給のため使用しましょう。

経口補水液の手作り ~基本レシピ~

- * 水 1ℓ
 - * 砂糖 40g
 - * しお 3g
 - * 好みでレモン汁少量
- 塩を良く溶かし、全体を混ぜると出来上がりです
 冷たく冷やしたほうが飲みやすいようです。

普段の水分補給として飲むものではなく、脱水の時に使います。
 ナトリウムやカリウム・糖質制限がある方は取りすぎに注意してください。

風景描写 ☆三

5月 サツマイモの苗を植えました



「サツマイモ大きくなれ」
 ウェルビュールさんも園児の皆さんと一緒に頑張りました。



6月のカフェの皆さん



五月カフェ
 「Rハ演奏」

今年も健康第一！

9つのひらがなを組み合わせて言葉を作りましょう。

さ	ま	く
ん	り	だ
ら	て	が

パズル合わせで脳トレに集中！



ササ飾り

ヤートセ見てきました



散歩にも出かけます。

お知らせ

ボランティア募集中!!
 庭づくり・話し相手・お茶だしなどです。関心のある方はぜひご連絡ください

★リンデンバウムカフェ
 毎月第4月曜日 14時~開催

7月22日は「折り紙教室」

★健康体操教室
 毎月第2木曜日になります。
 時々変更あります。

正解例

てがら、まくら、さんま、てまり、らくだ、だんさ、くり、りく、てま、てん、てら、まんだら、など

【あとがき】梅雨開けがそろそろですね。暑い夏の水分補給のポイントですが、1日あたり1.2ℓの水分と言われています。こまめに補給してください。お茶でも麦茶でもいいですがアルコールはだめですね。(星)