



■ 制作レクリエーション

今回は、「クリスタルジェルアート」の制作風景をご紹介します。ぽってりしたガラスの中に思い思いに綺麗な色の砂や貝殻などを敷き詰めて、仕上げにジェルで固めて完成！色砂の配合や貝殻、飾りの置き方に、皆さまの個性が光っておいりました ☆◇



■ 新しいスタッフのご紹介

理学療法士☆あやさん

皆さまこんにちは！4月から新しく、ソルシアス上用賀に理学療法士として加わりました。病院勤務の経験を活かし元気いっぱい頑張ります！よろしくお願いたします。



ソルシアスからのお知らせ📢

現在お持ちの「**介護保険負担割合証**」は、**令和5年7月31日**で有効期限切れとなります。新しい介護保険負担割合証がお手元に届きましたら、原本かコピーを来所時にご持参いただくようお願いいたします。

よろしくお願いたします



■ 看護師より



熱中症予備軍の「かくれ脱水」について

新型コロナウイルスが5類に移行されましたが、皆さまには引き続きマスク着用など感染予防対策にご協力いただきありがとうございます。さて、7月に入り梅雨明け間近となり、今年も猛暑が予想されます。夏に多い健康被害として、**熱中症**はここ数年周知されてきていますが、今回は熱中症の予備軍である「**かくれ脱水**」についてご紹介します。

「かくれ脱水」とは？

適温下の屋内でこまめに水分摂取をしても起こり得る**脱水症状**。疲労感や食欲不振など、**夏バテ**と勘違いするほど症状が似ています。

👉 以下のような方は要注意 👈

- ① 処方で利尿剤や便秘薬を内服されている方
- ② 緑茶、紅茶、コーヒー（カフェイン含有量が多い飲み物）を水分摂取のメインにされている方
- ③ 筋力低下が進んでいる方（高齢者に多い）

①と②に該当される方は尿や便で排泄される水分量が多くなるため、「**同時飲み**」（内服時に多めの水、コーヒーの前に水を1杯など）をおすすめします。③の場合、筋肉には貯水機能があり筋力が低下するほど保水できず脱水になりやすいため、しっかりとたんぱく質を摂取し、適度な運動を続けることも脱水予防につながります。

■ ソルシアスの朝顔

ソルシアスのテラスでは、利用者さまと一緒に朝顔の種を植え、夏に向けグリーンカーテンを作っています。色とりどりの朝顔が咲く姿が今から楽しみです！

