

# 栗原市金成デイサービスセンターだより

令和6年2月

発行 社会福祉法人栗原市社会福祉協議会

栗原市金成デイサービスセンター

〒989-5171 栗原市金成沢辺町沖 200 番地

TEL: 42-1154 FAX: 42-2959

## 活動報告～絵馬を作りました！～



皆で新年の願いを祈願して、一人ずつ絵馬をみんなで作成しました。  
大変な新年の始まりでしたが、トラブルの無い一年になれば良いですね！  
デイにも展示いたしますのをご覧ください！

## ～活動報告～手作りレクをしました！～



1/10 (水) 金成梨崎下沢辺地区の菅原晴夫様が考案の空飛ぶカーリングゲームをデイで行いました。地域のお茶っこ会で様々な方とみんなが出来るレクはないかと考え、このレクが誕生したとの事でした。想像以上にデイの利用者が上手いのでびっくりされていました！色々な方と交流しながら行うレクが一番楽しいですね！

## 毎日の生活の中で、身体のことでは心配事はないでしょうか



家族様からの相談にお答えします!テーマは【水分不足】



家族様から「うちの人、水分摂らなくて大変なんです!どうしたらいいですか?」とご相談を頂きました。この時期、乾燥されているほかに、寒さ対策で電気毛布やコタツの生活でなおさら、のどが渇く状態にあります。その為、お肌が荒れ、乾燥のため痒みが出る方がたくさんおります。

更に、普段からあまり水分を摂らないと飲もうとしてもうまく飲めなかったり、体内に水分を保持する機能も低下しているため、気づかない間からだの水分が不足しがちになっています。

普通に生活をしている場合、1日に約1.5~2Lの水分が入り出しているとされています。特に運動などしていなくても呼吸や汗で自然に約900mLの水分が失われ、尿や便で約1,600mLの水分が排出されますので、その分を摂り入れるためには、食事から摂る分や体内で代謝によって生まれる分を除き、

**1日に1,000~1,500mL、コップ7杯分程度の水分補給が必要になります!**

◎水分不足にならないためには、こまめな水分補給が大切です。在宅でも、

- ① 多彩な飲み物の準備 (水・お茶だけでなくジュースや温かい物や冷たい物も)
- ② 適度な時間の声掛け・促し (各摂取時間の声掛け)
- ③ 体調や皮膚状態等の観察 (体調の観察の時間や入浴時など)
- ④ 飲みやすい形状の提供 (トロミやゼリー等の工夫した提供)

上記の様な工夫が必要です。大変ではございますが、家族様は忘れない様に声かけをお願いしたいと思っております。水分不足は体調を崩しと老化を進める原因になり、感染症に掛かりやすくなります。介護でお困りの事はお任せください!ご連絡お待ちしております!

## お知らせ



~ボランティア募集しています!~

様々なスキル(技術)を持つ方、  
一緒に趣味の時間をすごしませんか?  
ご連絡お待ちしております!  
(将棋・手芸・絵手紙など)

Instagram 始めました!!

栗原市社協の様々な活動を皆さんに知っていただくため、12月より開設いたしました。ぜひ、ご登録をお願いいたします♪



~皆さんに安心・安全に利用していただくために~  
<感染症拡大防止のためのお願い>

- ・利用される方は、できるだけマスクを着用し、自宅での検温をお願いいたします。
- ・ご家族の中に発熱・咳・鼻水など風邪症状のある方は、利用をご遠慮ください。
- ・利用者・ご家族でPCR等検査を実施した場合は、お知らせください。

社会福祉法人栗原市社会福祉協議会  
栗原市金成デイサービスセンター  
佐藤・大内・鈴木(佑)  
電話:0228-42-1154  
FAX:0228-42-2959