

春の行事食



3月

- 3日 ひなまつり
- 21日 春分の日 (ぼたもち)
- 22日 和菓子バイキング
- 23日 お誕生会



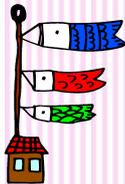
4月

- 27日 お誕生会



5月

- 5日 子供の日
- 25日 お誕生会



希望苑 食事だより

2019年 春号

● 高齢者の脱水について

私達の体は約 70%が水分でできています。

私達は食べ物や飲料水から、一日約 2,500mL の水分を摂取しています。それに対し、排尿や排便で、一日約 1,300～1,500mL、汗や体内代謝で約 1,000mL の水分が失われています。高齢者になると、若い頃と比べて水分摂取量も減少します。喉が渴いたと感じる部位（口渴中枢）の機能も低下するため、「体内の水分が不足→喉が乾いたと感じる→水分を摂る」、この一連の動作がうまくいきません。

また、夜中の頻繁な排尿や、寝ている際に漏らしてしまうことを考えて水分を控える人も多くみられます。高齢者はこのようなことから脱水症状になりやすい傾向にあります。

脱水症状にならないためにも、食事時や、間食時、日常的にも頻繁に飲み物を意識的に摂取することが必要です。

施設では ●お茶ゼリー ●ORゼリー（ORS（経口補水液）の機能で効率良い水分補給ができます） ●ラクーナ（体液より浸透圧を低く設定しているため、すばやく水分補給ができます）等をご用意し、こまめな水分補給を行っています。

また、発熱時では●OS1ドリンク（経口補水液）
●OS1ゼリー（経口補水ゼリー） ●ウイダーインゼリーも使用しています。



編集後記

暑い時期になると食欲が低下がみられます。この季節ならではの冷やし中華やそうめん、うなぎなど献立に取り入れ、しっかり食べていただけるよう工夫したいと思います。

～夏(6月-8月)の行事食予定～

- | | | |
|-----------|-------------|-----------|
| 6月22日 誕生会 | 7月 7日 七夕 | 8月24日 誕生会 |
| | 26日 ルーパ`仲間` | |
| | 27日 土用の丑の日 | |
| | 誕生会 | |