



緑風苑便り

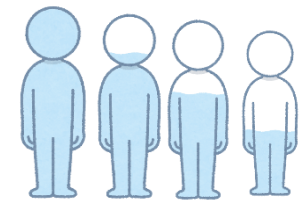
令和8年8月号



気をつけたい水分不足！！

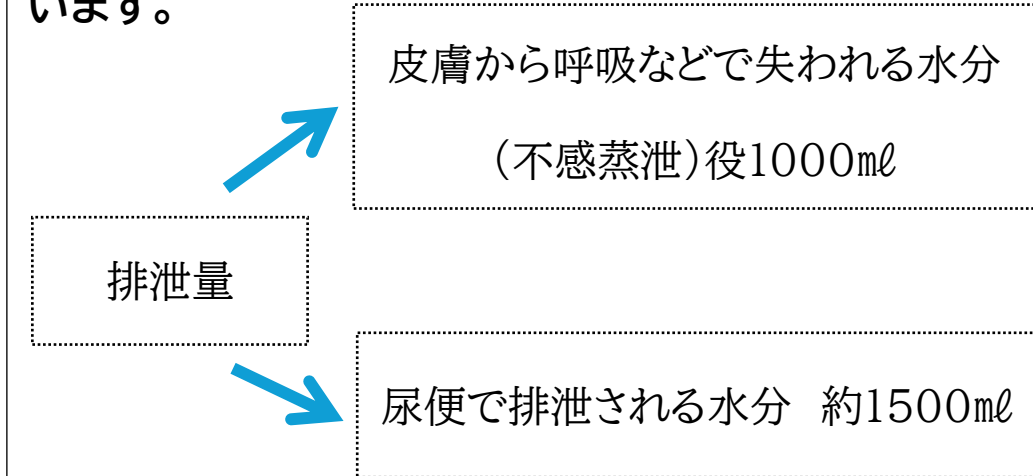
◎ヒトの体に含まれる水分量は加齢とともに少なくなります。

新生児	...	80%
成人男性	...	60%
成人女性	...	55%
高齢者	...	50%前後



※さらにシニアはのどの渇きを感じにくくなる為意識的に水分補給をする必要があります。

◎カラダからは1日に約2500mlの水分が失われています。



排泄量 約2500ml — 摂取量 約1300ml = 約1200ml

失った水分、約1200mlの水分補給が必要となります。カラダで大切な役割をもつ水分は尿などで排出されるため、1日に8回くらい1回コップに1杯程度の水分補給を目安にすると良いでしょう。



猛暑の折、皆様におかれましてはますますご健勝のこととお慶び申し上げます。
7月の七夕会では、ご利用者様に短冊を書いて頂き当日、笹の葉に飾らせていただきました。面会室の前に写真が貼っておりますのでぜひご覧になってください。
暑さもしばらく続きそうです。熱中症の危険もありますのでどうかご自愛くださいませ。

面会について ※予約制です

面会曜日	毎日
面会時間 (15分程度)	14:00～ 17:00
面会方法	面会室にて

予約 ☎ 0773-27-6100
今月より面会制限緩和されました。

今後の感染状況等により、予告なく面会を中止・内容変更する場合がございますので予めご了承下さい。

8月の予定

5日	水	回診・シーツ交換
7日	金	夏祭り
11日	火	山の日
12日	水	回診・シーツ交換
17日	月	体重測定
21日	金	散髪
26日	水	回診・シーツ交換
28日	金	散髪・誕生日会