



# 倉敷老健通信

令和 8 年  
初夏号  
VOL. 4

## 【季節のお便り】

今年は5月から気温が高い日が多く熱気の中での作業になるかと心配していましたが、4階のベランダにはさわやかな風が吹いており楽しく花の苗の植え替えと枝豆の種の植え付けが終了できました(\*^\_^\*)



入所者様のご家族より可愛い手作り人形を贈呈して頂き、玄関に飾らせて頂きました。5年程前から独学で始められたとのことで、100円ショップに小物も豊富に揃っており、アイデアが色々と湧いてくるそうです。



## 【作品介绍】



## 【健康コラム】

### かくれ脱水にご用心

水分補給は健康を保つために欠かせません。特に夏は自覚症状の無い「かくれ脱水」に注意が必要です。肌の乾燥や口内の粘つき、尿の色がいつもより濃い時は水分不足のサインです。汗をかいた後は勿論ですが、起床時・食事中・入浴の前後・就寝前などのタイミングで数口ずつ、こまめな水分補給がおすすめです。

運動など汗をかいた後はスポーツドリンクによる塩分などの電解質補給が効果的とされていますが、ジュース同様に糖分も多く含まれているので、飲み過ぎにご注意ください。上手な水分補給で今年も酷暑を乗り切りましょう！！

