



おやつ作り体験 6月3日、20日、25日



行事食・郷土メニュー 6月16日、22日



6/16(火) 沖縄県のメニューにしました。

・沖縄そば

琉球王国の宮廷料理を起源とする麺料理。
塩味ベースのスープに小麦粉を使った麺、
具材に豚バラ、薬味にネギと紅ショウガを
のせました。

・人参しりしり千切りにした人参と卵を炒



6/22(月) 父の日の振り替え
でおやつにビール風ゼリーを
作りました。泡を作るのが大
変でしたが、本当のビールみ
たいと皆様に喜んで頂けまし
た。



7月の行事予定

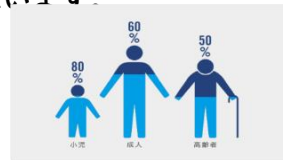
- 7日 七夕メニュー（七夕そうめん・星のコロッケ・お星さま三色ゼリー）
おやつ（天の川羊羹）
- 8日 七夕おやつ（七夕ゼリー）
- 15日 おやつ作り体験
- 21日 お誕生日会
- 24日 おやつ作り体験



脱水症に気を付けよう！！

体内の水分量は、年齢を重ねるごとに少なくなっていき、幼少期には体の約80%を占めていた水分量は、高齢者になると50%にまで減少してしまいます。その為、気温や湿度の変化、活動量の増加による、ちょっとした発汗量の増加でさえも、脱水症の恐れが考えられるのです。そこで今回は、脱水を見分けるポイントについて紹介していききたいと思います。

脱水を見分ける5つのポイント



①手が冷たい

脱水症状を起こすと、心臓などの重要な臓器に血液が集まるため、手足の先の血液量が減少することで手が冷たくなってしまいます。

②舌が乾いている

口腔内の唾液量が減少し、舌の表面も乾いてきます。

③皮膚をつまんで3秒以上形が戻らない

皮膚の水分が減少することにより、皮膚の弾性が落ちてしまう。

④親指の爪の先を押して赤みが戻るのに時間がかかる

これも手が冷たい理由と同じで手先の血流量の減少によるもの。

⑤高齢者のわきの下が乾いている

通常は、汗により潤いがあるが、脱水時には乾燥が見られる。



このような症状が見られたときは、経口補水液やスポーツドリンクをすぐに飲むことをおすすめします。脱水症は予防が最も重要なため、のどが渇いてから水分補給をするのではなく、のどが渇く前にこまめな水分補給をすることがとても重要です。