



のぎく

だより



“ コロナワクチンの4回目接種 ～ 介護職は対象外に ～ ”

新型コロナウイルスの4回目のワクチン接種について、対象者を限定して実施することが厚生労働省より発表されました。そのため、右記の対象者に該当しない場合は、介護職も対象に含まれません。3回目のワクチン接種より5ヶ月以上経過後から接種可能とされています。

【4回目接種の対象者】

- 60歳以上の高齢者
- 18歳以上で基礎疾患があるなど重症化リスクが高いと医師が判断した人

“ 今日は何の日？ (7/7) ～ そうめんの日 ～ ”

クイズ！

中国には、七夕の日に素餅（さくへい）を食べて病を祓（はら）うという風習があります。「素餅」とは小麦粉を塩水で練り、手で延ばして作った麺のことでそうめんの原型だといわれています。日本もこの中国の風習に習って、そうめんを食べるようになりました。

日本三大そうめんは何でしょう？

答え・兵庫県「播州そうめん（揖保乃糸）」

- 奈良県「三輪そうめん」
- 香川県「小豆島そうめん」

“ のぎくの風景 ”





“誕生者のみなさん おめでとうございます”



田中 愛子様



石田 千卫様



菊池 ミツ様



石田ノリ子様



“今月のご当地グルメ”



全国のご当地グルメが
食べられるよ！みなさん！
お待ちしております！
鶏めし たけのこ汁
ハマチの刺身
豚角煮盛り合わせ
さつまいもの緑酢和え
玉子寒天

おいしい



脱水を防ぐ自宅での工夫

“普段の生活で脱水を防ぐ工夫”

① 1日に必要な水分量を伝える

1日に必要な水分量の目安は体重当たり30ml～40mlといわれており、食品や食事から取れる水分も含まれます。しかし、高齢者に1,000mlといってもどのくらいの量なのかイメージがつきにくいと思います。

例：体重50kgの場合
 $50 \times 30\text{ml} = 1,500\text{ml}$
 $50 \times 40\text{ml} = 2,000\text{ml}$
 \Rightarrow 1日1,500ml～2,000ml
 の水分摂取が必要
 \Rightarrow 食事(3食)で1,000ml程度の水分を摂取
 \Rightarrow それに加えて1,000ml程度の水分を飲むことで脱水予防になる

② 部屋の湿度や温度を調整する

現在は感染予防のため、室内で過ごす時間が増えた方も多いと思います。換気やエアコンで普段使う部屋の環境を整えることで、身体の水分を保つことができます。夜寝ている間にも身体から水分が出るため、室内環境の調整を忘れないように注意を促しましょう。



③ 水分補給が必要なタイミングで水分補給する

起床時、食事前、入浴後、飲酒後
 運動や家事を行う前後 など
 ※汗をかいたり、体調を崩して下痢や嘔吐がある場合もこまめな水分補給が必要です。



日中だけでなく寝る前も、エアコンなどで湿度(60%以下)や温度(28度以下)を調整してください。