

いきいき

# 山なんてん 生活通信

## クリスマス調理レク

クリスマスに調理レクを行い、たこ焼きとトライフルケーキを作りました。

たこ焼きは、見事な手さばきでコロコロと転がしながら焼いていきました。熱々を皆でいただきました。  
やはり出来たては格別ですね！

生クリームケーキは久しぶりだね～と、ぺろりときれいに完食！！トナカイも遊びにきてくれましたよ。



ストローを上手に使って、相手の陣地へボールを転がします。  
息を吹く強さの加減がなかなか難しい…



王冠をかけた、じゃんけん大会！！  
お二人が勝者となりました。  
キラキラした王冠がお似合いですね。



## 門松を作りました



年末に門松を作りました。可愛らしいサイズの門松。ねんどを丸めたものを花に見立て飾り、色のバランスを考え丁寧に付けていきました。

その他レク活動



# 健康コラム 冬の水分補給 ~冬こそ水分補給を~



## 「かくれ脱水」にご注意を！！

乾燥する冬は無意識のうちに身体の水分が蒸発しやすく、秋から冬にかけては「乾燥」が原因で脱水となることがあります。

体液は汗や尿の他、皮膚からの水分蒸発が進むため、より体液が失われやすい傾向にあります。

また、暑い夏に比べてのどの渴きを感じにくいため、水分をこまめにとらない方が多く、知らず知らずに体液が失われて脱水症状に陥ることがあります。これを「かくれ脱水」と言います。

## 脱水症は脳・消化器・筋肉の3か所で起こりやすい！！

以下の症状が見られます。

- ①頭痛 ②集中力低下 ③日中の強い眠気 ④食欲不振 ⑤腹部の不快感
- ⑥胃もたれ ⑦体に力が入りにくい ⑧筋肉痛 ⑨足がつる

## 脱水症状をチェックしましょう！！

のどが渴く 体重が短期間で減る

尿の色が濃くなる

病気ではないのに37℃前後の微熱がある



- こまめな水分補給と、室内の乾燥対策で脱水を防ぎましょう。
- 1日1.5リットル程度を目安に2,3時間おきに水分をとる習慣をつけましょう。

### 2月の予定

- ・節分レク



### 3月の予定

- ・ひな祭りレク

### 4月の予定

〒949-2206 新潟県妙高市大字岡新田77-1  
デイサービス山なんてん ℡: 0255 (81) 3177

### 編集後記

年が明け、雪の降り方も本格的になり、山なんてん周辺は十分すぎる積雪となりました。雪と寒さに負けないよう体を動かし、免疫力を高めていきましょう。

再び猛威を振るっているコロナウィルス対策にも引き続き気を付けて参ります。