



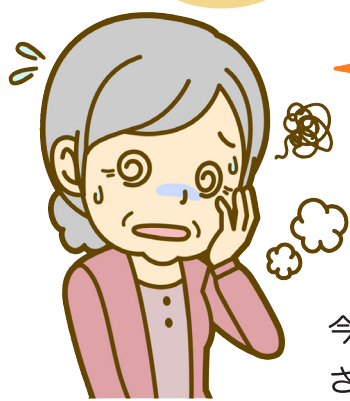
こんにちは！今年の夏は例年になく暑かったですね…。
皆さんはいかがお過ごしでしょうか？私は、キャンプ
だ！海だ！釣りだ！山だ！川だ！バーベキューだ！花火
大会だ！と、子どもの思い出作りに翻弄された夏でした
…。秋は温泉にでもつかりながらゆっくりしたいなあ
と考える今日この頃です。夏の疲れが出やすい
時期ですので、皆さん体調にはくれぐれもお気
をつけください。



クローバーケアセンター 藪 祐一

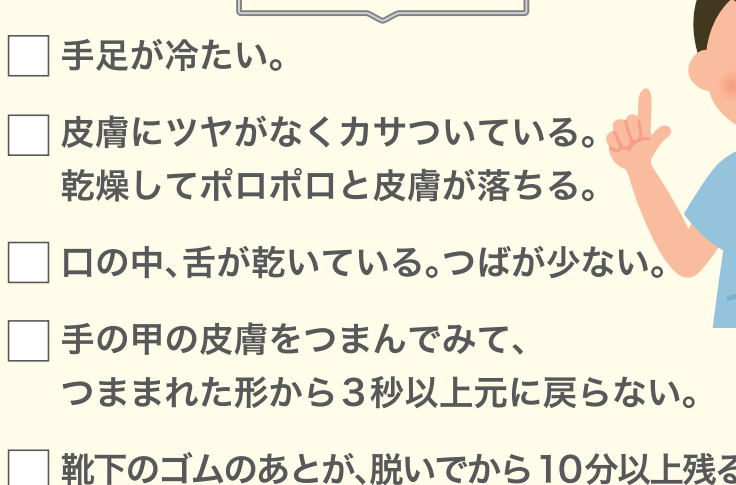
よつば新聞

平成30年
(2018年)
9月号

vol.97

かくれ脱水 チェックシート

今年の夏は記録的な猛暑となり、まだまだ暑い日が続くと予想されています。ニュースでもよく取り上げられていますが、この暑さで気をつけないといけないのが熱中症。そして熱中症の対策として、前段階である脱水症を予防することが重要です。高齢者は特に、脱水状態でも自覚することが難しいと言われています。下記のチェックシートを活用して、脱水気味かどうか、確認してみましょう。



- ☐ 手足が冷たい。
- ☐ 皮膚にツヤがなくカサついている。
乾燥してポロポロと皮膚が落ちる。
- ☐ 口の中、舌が乾いている。つばが少ない。
- ☐ 手の甲の皮膚をつまんでみて、
つままれた形から3秒以上元に戻らない。
- ☐ 靴下のゴムのあとが、脱いでから10分以上残る。



**安心、安全
スピーディな対応**

訪問入浴・介護タクシー
のことなら
おまかせください！

026968 检索

クローバーケアセンター



脱水症状予防三大原則

規則正しい生活

熱暑環境を避ける

こまめな水分補給

上のチェック項目にひとつでもあてはまったら、脱水症状のサイン。
経口補水液などで水分、塩分補給をしましょう。

また、日頃からのどがかわいたと感じなくても、一時間おきにコップ一杯の水を飲む…など、意識的に水分を摂取することが大切です。そして体感だけに頼らず、部屋に温湿度計を置いてこまめにチェック、室温28度以下、湿度70%以下を保ちましょう。



簡単♪一品料理

冷やして美味しい!この時期ぴったりの なすのレンジ蒸し

- ① なすはヘタを取り、半分に切ったら、皮に切り込みを入れる。
- ② ビニール袋になすとごま油を入れ、500Wで6分レンジにかける。途中で上下をひっくり返す。
- ③ 蒸しあがったなすにあらかじめ混ぜておいたAを入れ冷蔵庫で冷やす。
- ④ お皿に移し、ごまをふったら出来上がり♪



●材料 (2人分)

なす	4本
ごま油	少々
しょうゆ	大さじ2.5
酢	大さじ2.5
A しょうが・ニンニクチューブ	各適量
ごま	適量

今月のコネタ

血液型別性格 **A B O** **AB** AB型編

4つの血液型の中で一番新しいと言われるAB型。世界的に見ても、全体の5%ほどしかいないとされています。AB型はよく二重人格と言われますが、それはA型とB型の要素が合わさって、異なる2タイプの血液型の行動をするから。そんなAB型の長所、短所は？

短所

- ・二面性がある
- ・好き嫌いがはっきりしている
- ・気分屋
- ・プライドが高い
- ・大人数が嫌い
- ・突然感情的になる
- ・寂しがりや

クローバーでは、小森谷と事務の高橋がAB型。2人とも自己評価では、二面性がある、好き嫌いがはっきりしている、気分屋、寂しがりやなど、当てはまる項目が多かったようです。周りからみたイメージは、個性的、器用、物事をそつなくこなす、独自の世界観がある、を挙げたスタッフが多かったです。

長所

- ・個性的
- ・頭の回転が早い
- ・器用
- ・物事をそつなくこなす
- ・いつも冷静
- ・独自の世界観がある
- ・一からやり直すことがあっさり出来る

2人とも二面性があると回答しているとおり、クローバーではまだまだ見せていない部分がある模様！これから皆さんの知らない意外な一面を見せてくれるのでしょうか？!

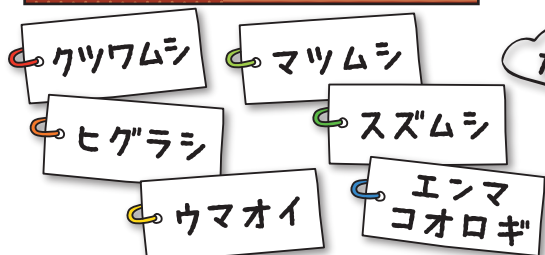


ところで、最近は出生後血液型を検査しない産院が増え、自分の血液型を知らない子どもが多いのをご存知ですか？出生直後の血液型は母体からの影響もあり安定しておらず、正しく判定できないことが多いからだそうです。万が一輸血が必要になった時でも、自己申告の有無に関わらず、必ずその場で検査を行います。寂しい気もしますが、これからは血液型性格判断も下火になってしまいかもしれませんね。



今月の脳トレ

虫の鳴き声合わせ



日が落ちると、秋の気配を感じるようになってきましたね。今月の脳トレは、ちょっと風情に「虫の鳴き声合わせ」です。虫の名前と鳴き声をペアにしてください。皆さんはいくつご存知ですか？
※答えは表面にあります。

