

隣保館デイサービス「ひだまりひろば」で

一緒に介護予防をしませんか？

ひだまりの家では、高齢者の生きがいづくりや健康維持・地域交流を目的としたさまざまな事業を行っています。

これからの時代は“介護予防”が大切です。「いつまでも自分のことは自分で！」を目標に、みんなで一緒に楽しい時間を過ごしませんか。要介護認定を受けておらず“介護予防”に努めたいとお考えの皆さん、ぜひお問合せください。

- 利用日** 火～土曜日(週2回まで)
- 費用** 700円～1,400円(昼食代込み、所得により変わります)
- 内容** 送迎・健康チェック・体操・脳トレ・レクリエーション・昼食・入浴など
- 対象** 市在住、概ね65歳以上の要介護認定を受けていない人



★一日体験利用も随時受け付けています。(昼食代700円要)



園ひだまりの家

TEL077-552-1000 FAX077-552-1154

役立つ子育て情報 水分補給のおはなし

普段お子さんは何をどのくらい飲んでいますか？暑くなってくると、脱水症状が気になる人も多いのではないうでしょうか。

飲むものは水(白湯)、お茶(麦茶、母乳、育児用ミルクなどさまざま)だと思います。

一日の水分量の目安としては、おまかに、体重が5kgなら500ml、10kgなら1000ml、15kgなら1250ml、20kgなら1500mlと覚えておきましょう。

離乳食が始まっていない場合は、母乳や育児用ミルクだけで水分は足りています。

水分補給で特に気を付けたことは、基本的に水やお茶を飲むことです。

経口補水液やイオン飲料などは、多量の汗をかいた時や、発熱・嘔吐・下痢などの体調不良時には効率よく水分を吸収できて便利ですが、甘くてカロリーが高く、肥満や偏食、むし歯のリスクが高まるので、ジュースを含め、日常的には飲まないようにしましょう。

水やお茶が苦手な場合、食事の際に味噌汁やスープを飲むことも水分をとることができます。

もし、尿の量や回数が極端に減ったり、顔色が悪かったりするときは、脱水症状の危険があるため医療機関に相談しましょう。



園こども家庭センター 母子保健係
TEL 077-5558-8670
FAX 077-554-6101