

雷鳥だより

2024年5月号

No.14



5月に入り暑い日が続いています。
熱中症対策始めていますか？



水分をこまめに摂って
脱水に気を付けて夏に備えていきましょう。

千葉県では8029を
推進しています

「8029運動」知っていますか？

8029（ハチマルニク（肉））とは「80歳になっても肉を始めとした良質なタンパク質を食べることで介護いらずの元気な高齢者を増やしていこう！！」という取り組みです。いつまでもお肉が食べられる口の状態にしていきましょう。

「噛む・飲み込む・しゃべる」といった口の機能に不安がある方は言語聴覚士、またはかかりつけの医師、歯科医師にご相談ください。



～朝タンパク質をとろう！～

タンパク質が効率よく筋肉に変わるのは

『朝』だそうです。筋肉量維持のために

良質なタンパク質を朝食で摂りましょう。

一日の目安は50～60g（体重×約1g）

	タンパク質
納豆1パック（50g）	→ 8g
豚ロース（50g）	→ 13g
鮭切り身（70g）	→ 20g
牛乳（180g）	→ 6g
卵1個（50g）	→ 8g

【計53g】

【現在の空き状況】

曜日	月	火	水	木	金	土
空き	○	△	△	○	◎	◎

※5月3, 4, 6日は祝日の為休業となります。
振り替えは随時受け付けております。

～脱水のサイン～

- ・握手して手が冷たい
- ・舌が乾いている
- ・皮膚をつまむと3秒以上戻らない
- ・親指の爪の先を押すと赤みがなかなか消えない
- ・わきの下が乾いている

<応急処置>

- ・涼しい場所に避難する
- ・太い血管に冷たい物を当てる（首、わき、太ももの付け根）
- ・経口補水液500mlを目安に飲む

1つでも当てはまったら
すぐに水分補給を！！



千葉新都市ラーバンククリニック
リハビリデイ 雷鳥

〒270-1337
千葉県印西市草深138
☎0476-40-7716(直通)
担当: 畝本(ウネモト)

