

あっという間に梅雨が明け、毎日うだるような暑さが続く季節となりましたが、お変わりなくお過ごしでしょうか。今月号では、6月のフロアでの誕生日会やイベントの様子などの他、夏に注意すべき「熱中症」の予防対策について紹介致します。



# シヨートステイ便り

ウエルガーデン伊興園

7月号



## 誕生日会

6月の誕生日のご利用者と一緒に、お散歩がてら近くの神社にて・・・。  
職員手作りのバースデイカードをこっそりサプライズ！  
お天気も良く、良い思い出を作っていたただけたようです。



誕生日おめでとう  
ございます！



## フリーイベント

暑さが増してきた今日この頃ですが、季節を少し先取りして、かき氷を召し上がって頂きました。6月が旬の花である紫陽花に見立ててシロップで色付けしています。手作りの紫陽花のブーケと共に記念撮影を行い、皆様、素敵な笑顔で写真を撮られていました。今後も皆様に楽しんで頂けるイベントを開催していけるよう、職員一同で様々なアクティビティを考えていきたいと思っております。



## 熱中症について

梅雨も明け、いよいよ本格的な夏の到来ですが、これからの時期に気を付けなければならないのが熱中症です。

高齢者の方は温度に対する感覚が弱くなるため、日中の炎天下だけではなく、室内でも、夜でも熱中症にかかりやすいといわれています。ご本人様、およびご家族の皆様で熱中症の予防・対策を行い、暑い時期を乗り切りましょう。

### 熱中症を引き起こす環境的要因と症状

#### 環境的要因

- ・ 高気温
- ・ 高湿度
- ・ 強い日差し
- ・ 風が弱い
- ・ 締め切られた室内
- ・ エアコンをかけていない部屋
- ・ 急激に気温が上昇した日

#### 症状

- ・ めまい
- ・ 顔のほてり
- ・ 筋肉痛
- ・ 筋肉のけいれん
- ・ 体のだるさ、吐き気
- ・ おかしな汗のかきかた
- ・ 体温が高い、皮膚の異常

### 対策

①

まずは室内を涼しくすることが必要です。日差しのない室内でも、高温多湿・無風の環境は熱中症の危険が高まります。冷房や除湿器・扇風機などを適度に利用し、涼しく風通しの良い環境で過ごしましょう。

②

そして、水分を計画的に取る事も重要です。高齢者の方は体内水分量の減少により脱水症状になりやすく、さらに身体が脱水を察知しにくいいため、水分補給が遅れがちです。のどが渇く前に定期的な水分補給をしましょう。

キュウリやナスなど、水分を多く含む食材を食事に取り入れるのも良いそうです。

③

※入浴時や就寝時も注意が必要です。

入浴時や就寝中にも身体の水分は失われていき、気づかぬうちに熱中症にかかることがあります。

入浴前後に十分な水分補給をしたり、寝るときは枕元に飲料を置いたりしておくといいですね。

7月の予定	
2日	〈行事食〉 誕生日食
7日	〈フリーハイク〉
7日	〈行事食〉 七夕
10日	〈華道クラブ〉
12日	〈書道クラブ〉
15日	〈クッキングクラブ〉
17日	〈絵手紙クラブ〉
20日	〈行事食〉 土用の丑の日

