

デイ便り

猛暑の候、皆様におかれましてはお健やかに過ごしのことと存じます。

七月は七夕行事を開催いたしました。クイズやゲームに参加されて楽しめました。

令和 3年 8月 1日

第218号

ウエルガーデン伊興園

デイサービス発行

03-5691-9501

y-yamashita@welgarden.or.jp



welgarden



体調を崩さないように夏のこの時期の過ごし方のポイントとしましては、

①エアコンを使い、室温を25～28℃に保つ

・熱中症による死亡者は、日中より夜間の方が多いという報告があります。日中はもちろん、夜間もエアコンを使用して室温を25～28℃に保ちましょう。

②こまめに水分を摂る

・脱水症や熱中症を防ぐには、のどが渇く前に水などを飲むことが大切です。食事に汁物を一品加えたり、ゼリーやヨーグルトなど水分の多いものを間食に取り入れるなど、こまめに水分をとりましょう。

③食中毒に注意する

・高温多湿なこの時期は、雑菌が増えやすいため、食事は食べきれぬ分だけ作り、残ったら冷蔵庫で保存して、その日のうちに食べきりましょう。麦茶も冷蔵庫で保存して早めに飲み切りましょう。

また、コロナワクチンを打ったからといって、感染しないわけではありませんので油断せず手洗い、三密の回避、換気を継続しましょう。屋外では、熱中症予防のため、状況に応じてマスクをはずしましょう。

まだまだ暑い日が続きますので、ご自愛ください。

スタッフ一同

