

デイ便り



令和 4年 6月 1日

第228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

あじさいの花が少しずつ色づき始め、梅雨の気配を感じる季節となりました。伊興園デイサービスセンターでは感染対策を最大限に配慮しつつ、現在、置かれている状況の中でアクティビティや行事を充実したものにしていきたいと思ひます。



端午の節句



熱中症に気をつけよう！

★熱中症は、真夏(8月)と5~6月の暑い日になりやすい
・高齢者の方に限らず、熱中症は8月の真夏はもちろん、5~6月の暑い日などに発生しやすいといえます。なぜなら、5~6月は体がまだ暑さに慣れておらず、急な気温上昇に体温調節機能が追いつかないからです。

《高齢者は特に注意が必要です》

1 体内の水分が不足しがちです

・高齢者は体内の水分量が少ない上、体の老廃物を排出する際にたくさんの尿を必要とします。

2 暑さに対する感覚機能が低下しています

・加齢により、暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなります。

3 暑さに対する体の調節機能が低下します

・高齢者は体に熱がたまりやすく、暑い時には若年者よりも循環器系への負担が大きくなります。

★熱中症対策★

- ・エアコンを上手に使いましょう
- ・マスクをはずしましょう(屋外で十分な距離が離れている)
- ・のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう