

あつ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、毎年恒例の家庭菜園の様子などの他、
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



welgarden



ほら！
美味しそうよ♪



伊興園では毎年5月末頃より、フロアのベランダで、色々な野菜の栽培を
しています。今年は例年と同じく、きゅうり、ミニトマト、ナスに加え、
今年初めてのゴーヤ、つるなしインゲン、ピーマンにも挑戦しました！
「収穫したらどうやって食べようか？」「そのままマヨネーズを付けても
良いし、浅漬けにしてもいいんじゃない？」と、収穫前から皆様で大盛り
上がりでした♪

家庭菜園



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良いですね。

