

デイ便り



令和 5年 7月 1日

第241号

ウエルガーデン伊興園

デイサービス発行

03-5691-9501



welgarden

y-yamashita@welgarden.or.jp

梅雨の時期ですが、本格的な夏を前にして暑い日が続いています。エアコンなどを使用して熱中症に気をつけて下さい。

今年は4年ぶりに集団での室内オリンピックを開催いたしました。紅組・白組ともに皆様が協力をし、真剣に競い合う姿をみることができました。



室内オリンピック



熱中症予防



こんな時に注意!

- ・気温が高い ・湿度が高い ・風が弱い ・日差しが強い
- ・急に暑くなった ・照り返しが強い

高齢者は汗をかきにくく、脱水が進んでものどの渴きを感じにくいので注意。また、持病のある人、寝不足、暑さに慣れていない人、肥満の人にも注意して下さい。



熱中症予防のポイント



- ・こまめに水分補給をしましょう。のどが乾いていなくてもこまめに水分補給。
- ・服装を工夫しましょう。通気性や吸湿性がある白系統の服。
- ・体調を整えましょう。バランスのよい食事や十分な睡眠をとる。
- ・暑さを避けましょう。外出時には日傘をさして帽子も着用する。熱い時間帯の外出は避ける。部屋の風通しをよくする。エアコン、扇風機を上手に利用。

熱中症は予防できます。しっかりと対策をとりましょう!

