

2025



# デイ便り



令和 7年 8月 1日

第266号

ウエルガーデン伊興園

デイサービス発行

03-5691-9501

y-takao@welgarden.or.jp



welgarden

本格的な夏が到来し、連日真夏日が続いていますが、熱中症予防をして乗り切っていきましょう。

7月は七夕まつりを開催し、皆様と一緒にクイズやゲームを楽しまれました。



## 熱中症予防

### ①体を暑さに慣れさせる(暑熱順化)

日常生活の中で、ウォーキングなどの軽い運動や入浴の際に湯船に入るなど、汗をかく習慣を身に付けましょう。汗をかくことで暑熱順化が進み、上手に体の熱を逃がすことが出来るようになります。

### ②暑さを避ける工夫を

屋外では防止や日傘を使用し、暑い時間帯を避けて外出しましょう。熱中症は屋内や夜間でも起こります。扇風機やエアコンを上手に使用しましょう。

### ③喉が渴く前に水分補給を

喉が渴いていなくても、こまめに水分を取りましょう。水分補給の目安として、1日あたり1.2リットルです。

### ④体調管理

栄養バランスの取れた食事や十分な睡眠を取り、規則正しい生活を心掛けましょう。

高齢者の方は体内の水分が不足がちになるほか、暑さやのどの渴きを感じにくくなります。また、体の調節機能も低下するため体に熱がこもりやすくなります。こまめな水分補給やエアコンの使用などで暑さを避ける工夫をしましょう。

8月は **納涼祭** を開催致します。  
**お楽しみに!**

