

ふれあい

第62号

グループホーム草加
草加市長栄町560
平成26年7月吉日



梅雨空の散歩道、美しく咲く紫陽花は私たちの心を和ませてくれますね。



「セツ」
今年に残念な催涙雨。
織り姫と彦星の再開は出来な
かったかも知れませんが、
皆さん短冊に込めた思いは届き
ますように・・・

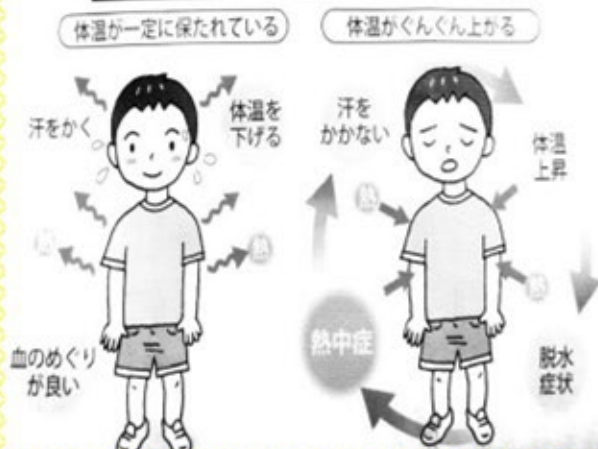


夏はやっぱり
流しそうめん

熱中症予防と応急処置

熱中症とは、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温の調節ができなくなった状態を言います。小さなお子さんや高齢の方、持病の方、持病のある方は熱中症になりやすいのでより注意が必要です。

熱中症はこうして起る



熱中症になりやすい条件をチェック

- 水は大量に一気に飲み干す。
 - エアコンはつかない方が健康的だ、ひとりの時はもったいないので消す。
 - 室内の温度湿度を測ってない。夏も窓を閉めている。
 - 襟や袖のつまった服、ぴったりフィットする服が好きだ。
 - 寝不足食欲がないと食事をぬいてしまうことがある。
- ひとつでもチェックがつくと要注意！

注意

*心臓・腎臓の病気や糖尿病など、持病のある人は主治医にご相談ください。
*急に具合が悪くなったときの連絡先などがわかるようにしておきましょう。
*お隣のお家、お友達、職場の人同士で声をかけあって夏ののりきりしましょう。

水分補給には適度な塩分と糖分が必要！

5~15℃
塩分0.2%
糖分5%

熱中症の応急手当



『高齢者が熱中症になりやすい理由』
暑さに対する感覚が低下している点。高齢になると感覚が鈍くなり、水分を自ら補給しなくなりがち。
○ 体内の水分量が減っていること。
○ 体温の調節機能が衰え、からだにこもった熱を外に逃がしにくくなる。

こまめな水分補給が必要

目安は、1日に飲料で1.2リットル

(たくさん汗をかいた時は、スポーツ飲料などで塩分も補給する)



高齢者 渇きに要注意

編集後記

梅雨明けも間近と思われます。年々暑さが厳しくなりこれからの季節、熱中症対策が何より重要になってきます。こまめな水分補給と適度な冷房の使用、時には冷たい食べ物の摂取などで利用者様の体温調節に心掛けて行きたいと思ひます。

7月12日の『七夕祭り』では玄関前で“そうめん流し”をしました。流れてくるそうめんをお箸でパッと掬い上げられる利用者様も、皆様の表情や笑顔から楽しまれている様子がうかがえました。これからも利用者様に楽しんで頂けるイベントを企画していきたくと思ひます。8月9日には納涼祭を行います ご家族様のご参加をお待ちしています

編集者 佐藤 林



6月22日より2階へ入居されました。
皆さんよろしくお願ひします。