

デイサービス便り
平成30年<2018年>

なごやか

社会福祉法人 舞鶴会
長生園デイサービスセンター
☎39-8575
吉崎市山崎町藤川33



～一ツ葉の風～

デイではソーメン流しをしたり青島までドライブに行きアイスクリームを食べたり楽しい日々を過ごしています。8月は夏祭りも予定していますので楽しみにしておいてください。
夏真っ盛り！皆さん熱中症対策はしていますか？「窓を開けて扇風機をつけているから大丈夫！」は通用しません！全国で猛暑が続き、大変な人数が搬送されています。しっかりとエアコンをつけて水分補給をすることは当たり前前実施してください。
夏はまだまだ続きます！体調管理には十分気をつけてください。



HAPPY BIRTHDAY



猿渡 様

祝94歳

大正13年8月25日生



北川 様

祝95歳

大正12年8月10日生

プログラム

9日	木	夏祭り
10日	金	夏祭り
18日	土	短歌教室
22日	水	献金 (1300円)

デイサービス夏祭り

日時：平成30年8月9日(木)
10日(金)

～催し物～

- ☆ 射的
- ☆ ポールすくい
- ☆ ヨーヨー釣り
- ☆ わたがし
- ☆ かき氷



熱中症 ～思い当たることはありませんか？～

熱中症の予防には、水分補給と暑さを避けることが大切です

こまめに水分を取っていますか？

- × のどの渇きを感じない
- × 夜中にトイレに行くのが面倒だ

高齢者は、加齢よりののどの渇きに対する感覚が鈍くなります。このため、のどの渇きを感じなくてもこまめに水分補給をする必要があります。

また、体に必要な水分の補給を我慢することは、特に危険です。



エアコンを上手に使っていますか？

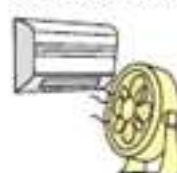
- × エアコンは体が冷えるから嫌だ
- × エアコン等が使えない

エアコンや扇風機は、室温設定に気を付けたり、体に直接あたらないよう風向きを調整するなど工夫をすれば、体が冷えすぎず、快適に使うことができます。これらが使えない場合は、シャワーや冷たいタオルでも、体を冷やす効果があります。



☑ 予防法ができていのかをチェックしましょう。

- こまめに水分補給をしている
- エアコン・扇風機を上手に使用している
- シャワーやタオルで体を冷やす



- 部屋の温湿度を測っている

- 暑い時は無理をしない

- 涼しい服装をしている
外出時には日傘、帽子



- 部屋の風通しを良くしている

- 緊急時・困った時の連絡先を確認している

- 涼しい場所・施設を利用する



暑さに強いから大丈夫？

- × 暑さをあまり感じない
- × 汗をあまりかかない

高齢者は、暑さに対する感覚が鈍くなり、発汗など体から熱を逃がす機能も低下します。暑い日は無理をしない、室内でも温湿度計を置き、部屋の温湿度が上がりにくいかな確認するなど注意しましょう。



部屋の中なら大丈夫？

- × 部屋の中では熱中症対策をしていない
- × 夜は特に注意していない

熱中症は、室内や夜間でも多く発生しています。すだれやカーテンで直射日光を遮る、換気をして屋外の涼しい空気を入れる、必要に応じてエアコン等を使用するなど、部屋に熱がこもらないように、常に心掛けましょう。

