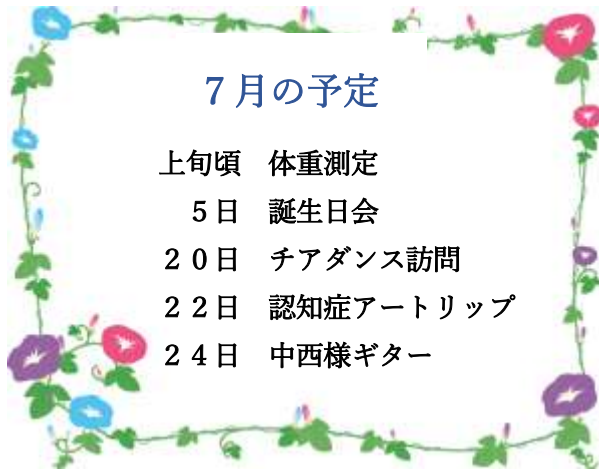


なごみ日和

2019 7月号

梅雨でじめじめした天気が続きますが、皆様体調はいかがですか？

デイサービスなごみのテラスでは、5月に植えた夏野菜がぐんぐん育っていて、利用者様や職員だけでなく、こども園の園児たちも楽しませてくれています。朝夕の水やりや雑草取りも日課となっております。今月もよろしくお願いいたします。



グリーンカーテン育ってます♪

こども達とたっこり



みんなで体操！



テラスでほっこり



手作りパン☆

《職員紹介コーナー》



永田博文(ながたひろふみ)

管理者・相談員。

元自衛官の屈強な身体。

ちょっと強面なのに、優しい性格です。

趣味は車と競馬。

HAPPY BIRTHDAY

7月は誕生日の方が
2名いらっしゃいます。

おめでとう

ございます！



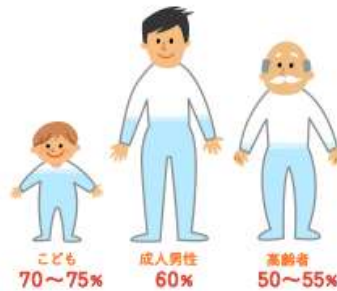
ちょこっと豆知識

熱中症

高齢になると脂肪がつきやすくなる分、身体の中の水分の割合が少なくなります。同じ環境にいても高齢者の方が熱中症になりやすいのはこのためです。加えて高齢者は暑さやのどの渴きを感じにくく、水分を十分に摂ることが難しいこともわかっています。また、高齢者は、心機能や腎機能が低下しがちなため、熱中症になった時の症状がより重篤になりやすい傾向にあります。

高齢者の熱中症を防ぐポイント

- こまめに水分補給をする
- シャワーやタオルで身体を冷やす
- 暑いときには無理をしない
- 部屋の風通しを良くする
- 涼しい場所・施設を利用する
- エアコン・扇風機を上手に使用する
- 部屋の温度を測る
- 涼しい服装をする
- 緊急時・困った時の連絡先を確認する



体の水分の割合



引用：環境省総合環境政策局環境保健部 環境安全課、熱中症～思い当たることはありませんか？～

【お問い合わせ・ご見学】 認知症対応型通所介護 デイサービスセンター なごみ
浜松市北区三方原町 1383-1 TEL 053-420-7532