

さわやか便り

2024. 7月号 (編集担当者: 酒井大介)

デイ・ホーム中丸

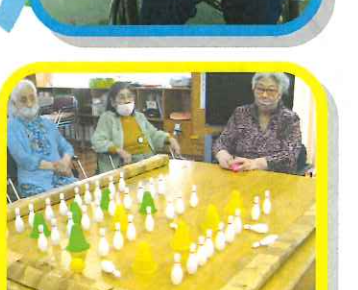
世田谷区野沢3-25-10

TEL: 03-5486-7400



6月の主なプログラムより

感染防止の手洗い・検温・マスクの着用にいつもご協力ありがとうございます。引き続きよろしくお願いいたします。



誕生会

中・丸・広・場

今年の梅雨入りは平年よりも遅くなりました。蒸し暑い日が続き夏本番を迎えますが、編集長コーナーにある「熱中症予防について」を参考に、体調を崩さないようにしてください。

6月は上の写真にありますが、「いちごパフェ」という音楽ユニットによる音楽レクリエーションがありました。以前、中丸で活動をしてきていましたが、コロナが収まってきたこともあり復活してくれました。7月も来ていただけるそうなので、楽しみにしててください。(花枝)

月	火	水	木	金	土
1 体重測定	2	3	4	5	6
大人の塗り絵 レク(ゲーム等)	書道 レク(ゲーム等)	七夕の飾りつけ レク(ゲーム等)	カラオケ レク(ゲーム等)	大人の塗り絵 レク(ゲーム等)	書道 レク(ゲーム等)
8	9	10	11	12	13
フラワーアレンジ レク(ゲーム等)	大人の塗り絵 レク(ゲーム等)	書道 レク(ゲーム等)	大人の塗り絵 レク(ゲーム等)	書道 レク(ゲーム等)	大人の塗り絵 レク(ゲーム等)
15 海の日 誕生会	16	17	18	19	20
大谷先生 音楽レク	カレンダー作り(大) レク(ゲーム等)	カレンダー作り(大) レク(ゲーム等)	スイカ割大会	スイカ割大会	フラワーアレンジ レク(ゲーム等)
22	23	24	25	26	27
カラオケ レク(ゲーム等)	大人の塗り絵 レク(ゲーム等)	フラワーアレンジ レク(ゲーム等)	書道 レク(ゲーム等)	大人の塗り絵 レク(ゲーム等)	大谷先生 音楽レク
29	30	31			
書道 レク(ゲーム等)	いちごパフェ 音楽レク	大人の塗り絵 レク(ゲーム等)	7月のお誕生者		

☆○○○○○様☆

編集長コーナー

今回は、熱中症予防についてピックアップしていきます。

1. 気温や湿度が高い日は熱中症の発症数が急増

最高気温が**30度**を超えるあたりから熱中症による死亡者数が増え始め、その後気温が高くなるにしたがって死亡率が急激に上昇します。また、熱中症は、気温が高い場合だけでなく、湿度が高い場合や、風が弱い、日差しが強いなどの環境でも起こりやすくなります。近年、地球温暖化や大都市のヒートアイランド現象により、熱中症の危険性は高まってきています。特に、小さい子ども、高齢者、体調不良の人、肥満の人、ふだんから運動をしていない人などは熱中症になりやすいので注意が必要です。

2. 熱中症は予防が大切

(1) 暑さを避けましょう

- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整しましょう。
- ・外出時は暑い日や暑い時間帯を避け、無理のない範囲で活動を。・涼しい服装を心がけ、外に出る際は日傘や帽子を活用。
- ・少しでも体調に異変を感じたら、涼しい場所へ移動し、水分を補給する。

(2) 適宜マスクをはずしましょう

- ・気温・湿度の高い中でマスクをすると熱中症のリスクが高くなるため注意が必要です。
- ・屋外で人と十分な距離(2m以上)が確保できる場合は、マスクをはずす。

(3) こまめに水分を補給しましょう

- ・のどが渇く前に、こまめに水分を補給する(目安は1日あたり1.2リットル)。
- ・たくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクや塩あめなどで水分とともに塩分も補給。

(4) 暑さに備えた体づくりをする

- ・暑くなり始めの時期から、適度に運動を。・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で行う。
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度行い、身体が暑さに慣れるようにする。

ご高齢の方は、暑さを感じにくい上に体温調節機能の大切な役割を果たしている発汗と血液循環が低下し、暑さに対する抵抗力も少なくなっています。また、のどの渇きを強く感じないため、水分不足になりがちで、気づかないうちに熱中症を起こしてしまう場合もあります。熱中症にならないために、のどが渇いていなくても、早め早めに水分補給をしましょう。

