

# さわやか便り

2023. 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。



おやつ作り



うちわ作り



お手玉積み



物送りゲーム



パターゴルフ



おやつバイキング



書道



誕生会



### 中・丸・広・場

梅雨入りしました。そろそろ夏本番を迎えることとなります。梅雨明けするまでは湿度も高く、天気も不安定ですが、体調を崩さないように十分な睡眠や食事、水分補給など気をつけていきましょう。

6月に行ったおやつ作りは「楽しかった」「美味しかった」「またやって」などの声上がり、好評でした。是非また、このようなプログラムを組み入れていきたいと思えます。

おやつバイキングも好評で、種類の多さに感動!?される方もいました。「甘いものは別腹」といった表現がありますが、皆さんの食欲に驚かされました。(花枝)



月	火	水	木	金	土
					1 書道 レク(ゲーム等)
3 体重測定	4	5	6	7	8
七夕飾り レク(ゲーム等)	大人の塗り絵 レク(ゲーム等)	レク(ゲーム等)	レク(ゲーム等)	書道 レク(ゲーム等)	フラワーアレンジ レク(ゲーム等)
10	11	12	13 理美容	14	15
折り紙教室 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)	レク(ゲーム等)	カレンダー作り(小) レク(ゲーム等)
17 海の日	18	19	20	21	22
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)	折り紙教室 カラオケ	スイカ割り大会	スイカ割り大会
24 大人の塗り絵 レク(ゲーム等)	25	26	27	28	29
31 書道 レク(ゲーム等)	書道 レク(ゲーム等)	レク(ゲーム等)	フラワーアレンジ レク(ゲーム等)	カレンダー作り(大) レク(ゲーム等)	大人の塗り絵 レク(ゲーム等)

7月のお誕生者

★柴○ル○子★ ★岩○千○子★

編集長コーナー

今回は、「熱中症」についてピックアップしていきます。熱中症になる人は、年々増えています。しかも熱中症で亡くなる人の8割以上を65歳以上の高齢者が占めており、高齢なほど深刻になりやすいのが特徴です。

	症状	対処法
I度 (応急処置と見守り)	めまい、たちくらみ、筋肉痛、こむら返り(脚がつる)、大量の発汗	涼しい、風通しの良い場所に移す。安静にして、体を冷やす。水分と塩分を補給する。
II度 (医療機関へ)	頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、集中力や判断力の低下	I度の対応を続ける。誰かが必ずそばで見守り、症状が改善しなければ病院へ。
III度 (入院治療)	意識障害、けいれん、体温が高くなる	I度、II度の対応を継続し、すぐに救急車を呼び、病院へ。

熱中症は上図のように、大きく3つの段階に分けられます。I度の状態で、塩を入れた水を飲むなどして徐々に症状がよくなれば、応急処置と見守りだけで問題ありません。II度でI度の対処で改善がみられなければ医療機関へ。III度ならすぐ救急車を呼びましょう。症状は短時間で刻々と変化するので注意が必要です。早めに「おかしいな」と気づいて、早めに対処すれば、死に至ることは避けられます。

熱中症の予防法

熱中症のリスクが高い高齢者は、7月から9月頃まで特に注意が必要です。

- ・昆布茶、味噌汁などでミネラルや塩分を補給
- ・熱中症予防には水分だけでなく塩分も適度に補給したいところ。スポーツ飲料は意外と塩分が少なく糖分が多いので、要注意。
- ・心臓、腎臓などに持病がある場合水の飲み過ぎに注意
- ・7月中旬から9月中旬ごろまでの暑さの厳しい時期は、12時～15時頃の外出は避けたほうが無難

【まとめ】

熱中症予防は、普段からの食事や睡眠などの基本的な生活習慣や生活環境が大事です。もちろん、適度な水分と塩分を補給しましょう。高齢者は室内での熱中症が多発。節電を意識しすぎるあまり、エアコンや扇風機の使用を控えることはやめましょう。

