



〒955-0033 三条市西大崎2丁目4番10号

電話 0256-38-0091

ホームページ <http://houtoku-fukushi.jp/>E-MAIL kokorotukusi-ohsaki@ec1.technowave.ne.jp

暦の上では秋になり朝晩はだいぶ過ごしやすくなってきましたが、日中は厳しい暑さが続いています。今年は例年になく“猛暑日”が続き、新潟県の最高気温が全国一位とのニュースが度々聞かれました。連日の暑さで体調を崩している方、夏バテ気味の方も多いのではないのでしょうか。これから涼しくなってくると夏の疲れが一気に出てきますので、規則正しい生活リズムと栄養バランスの良い食事をとって体調管理につとめましょう。

今月の目標 秋を見つけましょう！

秋の始まりに気を付けたい「かくれ〇〇」って何？

まだまだ暑い日が続いていますが、9月に入り秋らしい天気になり外の気温が下がってきたところに注意したいのが「かくれ脱水」です。あまり体を動かさない・マスクをする時間が長いという人や、高齢者は特に注意！「かくれ脱水」のチェックポイントや対策方法をぜひ確認してみてください。

特に高齢者は、喉が渇いていることを感じにくいため、気づかないうちに深刻な脱水状態になってしまう可能性があります。また、気温や体温が上がっていることが認識しづらく、体温調節機能も徐々に低下していくので、体内の熱を発散できず熱がこもりがちになってしまいます。

脱水を防ぐため、経口補水液やスポーツドリンクなどをこまめに摂取するようにしましょう。

気温が上がる日中だけでなく、就寝時の脱水予防も大切です。夜トイレに行くのが面倒だからと言って水分を控えようとする人がいますが、寝ている間にも体の水分が失われます。寝る前にコップ1杯の水分を摂るようにしましょう。

「かくれ熱中症」チェック方法

- 手足が冷たい
- 疲労感がある
- トイレの回数・量が減った
- 血圧が低下している
- 食欲がない
- 立ちくらみがする
- 爪を押した後、白色からピンク色になるまで3秒以上かかる

チェックが多い（4個以上）場合は脱水を起こしている可能性がありますので水分補給をしましょう。また、体調不良を自覚しているようなら病院へ行くことをお勧めします。

畑の野菜を収穫しました！



8月行事報告 夏祭り

8月9日～11日の3日間、夏祭りを行いました。今年はスマートボール・ルーレット・金魚釣りなど、例年とは一味違ったゲームに挑戦して頂きました。「童心に返ってドキドキしたわ!」と、若いころを思い出して楽しんでいただく事ができました。



ボランティアさんの受け入れを再開しています

Two small photos showing a volunteer presentation to residents. The first photo shows a woman standing at a podium, addressing a group of seated residents. The second photo shows a similar scene from a different angle, with the presenter and the audience more clearly visible.

9月お楽しみ会
(9月11日～16日)
敬老会・小物作りを行います。
お楽しみに♪
* 作製した作品は後日お渡し
いたします

Illustrations of a smiling man and woman, likely representing the residents and staff of the facility.