



〒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

梅雨明けが待ち遠しい今日この頃、ジメジメした日が続いていますが、晴れ間にのぞく青空を見ると夏本番の訪れを感じます。気温も高くなってきていますので、適度な運動や水分補給、食事などに気を付けてこの時期を元気に乗り切りましょう。

今月の目標

暑さを感じましょう！

熱中症に気を付けて！



！高齢者は特に注意が必要です

1、体内の水分が不足しがちです

高齢者は若年者よりも体内の水分量が少ない上、体の老廃物を排出する際にたくさんの尿を必要とします。

2、暑さに対する感覚機能が低下します

加齢により、暑さや喉の渇きに対する感覚が鈍くなります。

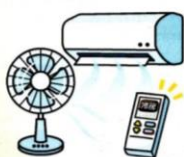
3、暑さに対する体の調節機能が低下します

高齢者は体に熱がたまりやすく、暑い時には若年者よりも循環器系への負担が大きくなります。

- 熱中症死亡者の約9割は**65歳以上の高齢者**、そのうちの9割は**屋内で発症**、屋内での死亡者のうち9割は**エアコンを使用していなかった**とのデータがあります。

☑ 予防法ができているかをチェックしましょう

エアコン・扇風機を上手に使用している



部屋の温湿度を測っている



部屋の風通しを良くしている



必要に応じてマスクをはずしている



こまめに水分補給をしている



シャワーやタオルで体を冷やす



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



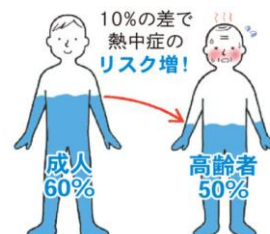
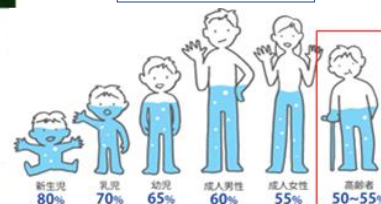
涼しい場所・施設を利用する



緊急時・困った時の連絡先を確認している



体内の水分量



暑さやどの渇きを感じる機能も低下

6月行事報告 しらさぎ森林公園へ

6月5日から10日の6日間、しらさぎ森林公園へ出かけました。まだ全体に開花してはいませんでしたが、梅雨入り前の晴れ間に季節を感じていただけるよう、今年は車から降りて見学していただきました。皆様には気分転換していただくことができたようです。そして、おやつはアジサイをイメージしたお菓子を召し上がっていただきました。



今年も、こころつくしの畑では野菜が育っています！



避難訓練を行いました

皆さん真剣な表情で参加されていました。



7月お楽しみ会 
(7月18日~20日)

今月のお楽しみ会は、つるし飾り作りです。お楽しみに！

