デイサービスセンター
# こころつくし
2025年(令和7年)
8月号

〒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

連日30℃を超える気温が続いている三条市です。いつも以上に水分補給やエアコンの使用を勧めておりますが、この夏も暑さに負けず元気に過ごしたいものです。
さて、暑いとはいえ夏の楽しみもあり、こころつくしの畑では夏野菜の収穫が最盛期です。旬の食材は、この時期に必要な栄養や水分を補うのに最適です。夏バテやむくみを防ぐ効果もありますので、夏野菜を美味しくいただきましょう‼

今月の目標　**リズムを合わせよう♪**

高齢者の熱中症対策！原因・対処法について

高齢者は温度に対する感覚が弱くなるため、室内でも熱中症にかかりやすいといわれています。なぜかといいますと、高齢者は若者に比べて体の熱を周囲に逃がす熱放散能力が低く、深部体温が上昇しやすくなります。その他にも、高齢者は温度に対する感覚が弱くなり「暑い」と感じにくくなったり、体内の水分量が減少していたり、のどの渇きを感じにくくなったりすることで、熱中症にかかりやすくなっています。

対策

1.「気温や湿度を」計って知ろう
高齢者の方は体温の調節機能が落ちてくるため暑さを自覚しにくく、熱を逃がす体の反応や暑さ対策の行動が遅れがちです。気温・湿度計、熱中症計などを活用し、今いる環境の危険度を知りましょう。

2.「室内を」涼しくしよう
日差しのない室内でも、高温多湿・無風の環境は熱中症の危険が高まります。冷房や除湿機・扇風機などを適度に利用し、涼しく風通しの良い環境で過ごしましょう。

3.「水分を」計画的にとろう
高齢者の方は体内水分量の減少により脱水状態になりやすく、さらに体が脱水を察知しにくいため、水分補給が遅れがちです。のどが渇く前に、定期的な水分補給をしましょう。キュウリやナスなど、水分を多く含む食材を、食事に取り入れるのもよいですね。

4.「お風呂や寝るときも」注意しよう
入浴時や就寝中にも体の水分は失われていき、気づかぬうちに熱中症にかかることがあります。入浴前後に十分な水分補給をしたり、寝るときは枕元に飲料を置いたりしておくとよいでしょう。

5.「周りの人が」気にかけよう
高齢者の方は自分で暑さやのどの渇きに気づきにくいうえ、体調の変化も我慢をしてしまうことがあります。周りの人が体調をこまめに気にかけ、予防対策を促してあげましょう。

行ったつもり

7月お楽しみ会報告

常夏のハワイツアー

7月16日(水)・17日(木)・18日(金)の3日間、ハワイに行ったつもりで楽しんで頂きました♪
まずは本物さながらのパスポートを持って飛行機に乗り、ハワイのホノルル空港へ向けて出発です！機内では"憧れのハワイ航路"を歌いましたよ♪ハワイに到着すると、ツアーガイドの案内で"カメハメハ大王"やこの木なんの木～でおなじみの"モンキーポッド"をご覧になりました。その後は、ワイキキビーチで記念撮影。皆さん"アロハ～♪"とポーズがきまってました！そしてハワイといえばフラダンス♪ゆったりとした手の動きに合わせて全員で踊りました。おやつにはパンケーキを召し上がって頂きハワイ気分満載でした!!

第二つくし保育園の園児から七夕飾りを頂きました☆
みんなで歌ったり、手遊びをしたりと園児との交流に笑顔がたくさん見られました。

8月行事予定　8月18日(月)・19日(火)・21日(木)の3日間、夏祭りを行います。