

## 熱中症にご注意!!

入梅を迎え、気温が上昇してまいりました。今月の「つなぐ」では、皆さまとともに、今年も暑い夏を乗り切るために、熱中症について学びます。

熱中症は、いつでもどこでもだれでも条件次第で熱中症にかかる危険性があります。しかし、熱中症は正しい予防方法を知り、普段から気をつけることで防ぐことができます。例えば、初夏や梅雨明け・夏休み明けなど、体が暑さに慣れていないのに気温が急上昇するときは特に危険です。無理せず、徐々に体を慣らすようにしましょう。



### ☀️ 「水分を」こまめにとろう

のどがかわいていなくても、こまめに水分をとりましょう。スポーツドリンクなどの塩分や糖分を含む飲料は水分の吸収がスムーズにでき、汗で失われた塩分の補給にもつながります。



### ☀️ 「塩分を」ほどよく取ろう

適度に塩分をとる必要はありませんが、毎日の食事を通してほどよく塩分をとりましょう。大量の汗をかくときは、特に塩分補給をしましょう。ただし、かかりつけ医から水分や塩分の制限をされている場合は、よく相談の上、その指示に従いましょう。



### ☀️ 「睡眠環境を」快適に保とう

通気性や吸水性の良い寝具をつかったり、エアコンや扇風機を適度に使って睡眠環境を整え、寝ている間の熱中症を防ぐと同時に、日々ぐっすりとお眠することで翌日の熱中症を予防しましょう。



### ☀️ 「丈夫な体を」つくろう

バランスのよい食事やしっかりとした睡眠をとり、丈夫な体をつくりましょう。体調管理をすることで、熱中症にかかりにくい体づくりをすることが大切です。

熱中症を予防するためには、暑さに負けない体作りが大切です。

気温が上がり始める初夏から、日常的に適度な運動をおこない、適切な食事、十分な睡眠をとるようにしましょう。

また、暑さは日々の生活の中の工夫や心がけでやわらげることができます。

適度な空調で室内の温度を快適に保ったり、衣服を工夫することで、熱中症の危険を避けやすくなります。また、日よけをして直射日光を避けましょう。自分のいる

環境の熱中症危険度を常に気にする習慣をつけることも重要です。

ほのぼの堀之内では、デイサービス到着後や入浴の前後等で水分補給をおこなうとともに、適宜、お声かけや水分補給の時間を作っております。ご自宅でも、こまめに水分補給をしていただきますようお願い申し上げます。

## ●6月のおすすめプログラム●

・6月28日(金) レッツクッキング「農園の野菜を使ったメニュー」

今月のクッキングは、昨年も実施した農園野菜を使ったメニューを予定しております。前週の金曜日に収穫できた野菜を確認して当日は調理をいたします！

・6月19日(水)、27日(木) セレクトメニュー

今月のセレクトメニューは、お弁当のセレクトです。主菜、副菜それぞれ1品ずつ選んでいただきます(詳細は後日お便りでご紹介いたします)

・6月21日(金)、25日(火) 体験農園

体験農園、クッキングやセレクトメニューでは、臨時のご利用も受け付けております。ご興味がございましたら、管理者高田までご相談ください。

## ●農園作業のお願い●

ほのぼの堀之内では、機能訓練の一環として農園を用いた体験農園を実施しております。

体験農園では、皆さまに長靴の持参や汚れても良いお洋服での利用をお願いしております。

6月になり、陽射しも厳しくなっており、参加される方は、誠に恐れ入りますが帽子のご持参をお願い申し上げます。

## ●5月のご様子●



① 5月3日、地域の子供神輿を観覧しました。子供たちが通ると大きな声があがりました。

② 5月6日、菖蒲湯を行いました。

③ カレンダー交換は、月末恒例のプログラムです。

## ●編集後記●

『つなぐ(第15号)』はいかがでしたか。今回は、熱中症対策を中心にレポートいたしました。5月下旬から季節外れの暑さが続いております。私たちも、十分に体が慣れておらず、体調を崩しやすくなっています。また、水分補給の意識がなく、知らないうちに体の水分が蒸発しております。夏本番前ですが、梅雨の時期は知らず知らずに水分が減っております。少量でも、こまめに水分補給をお願い申し上げます (高田)