

体験農園レポート～農園看板設置～



ほのぼの堀之内では、生活リハビリの一環として、畑を借り体験農園を実施しています。

6月は新型コロナウイルス感染症でデイを休止していた影響で6月4日(土)の1回のみの実施となりました。

当日はほのぼの堀之内のスタッフが作成した看板を畑に設置していきます。設置した看板をご覧になり「自分たちの畑が分かりやすくなったね」とご利用者からもお話しがありました。また当日は、皆様に事業所内でポットに種を蒔いて頂き育てていたマリーゴールドの苗を畑に植え替えを行っています。



製作活動～紫陽花作りのご報告～



6月末、デイサービスではご利用者の方々と製作物として紫陽花作りを行いました。色とりどりの花の元になる紙をご利用者の方々にハサミを使用して切って頂き、切って頂いた物には予め印が入っている為、その印に沿って山折りにしたり谷折りにしたりと指先を使って折り、折った花を台紙に糊付けして

いきます。貼った色によって各々雰囲気が違う紫陽花が完成しました。「紫陽花の花言葉は心変わりって言うらしいわよ」「土の酸性の度合いによって花の色が変わるらしいわね」「そういえばカタツムリって最近見かけなくなったわね」とそれぞれの完成した作品を見ながら、紫陽花に関連した色々なお話しが弾んでいました。梅雨は雨が憂鬱ですが、紫陽花はそういった気持ちに潤いを与えてくれますね。



●7月のイベント情報●

・7月の体験農園は、7月5日(火)15日(金)20日(水)23日(土)28日(木)を予定しています。(当日の天候で、熱中症の危険性が高いと事業所が判断した場合は中止にさせていただきます、予めご了承ください。)

高齢者の為の熱中症対策

今年例年以上に梅雨明けが早く6月下旬には梅雨が明け、連日の酷暑が続きました。7月初旬は台風接近に伴い、暑さも和らぎましたがこの後夏本番を迎えます。体が暑さに慣れる前に、酷暑日が続いた為、令和4年の6月は昨年と比べ、熱中症で救急搬送される方が、前年の4.5倍になったとの報道もありました。

高齢者は熱中症になりやすいと言われており、特に注意が必要です。予防のポイントをまとめましたので、この夏の過ごし方の参考にして頂き、熱中症予防を行ってください。

●高齢者が熱中症になりやすい理由●

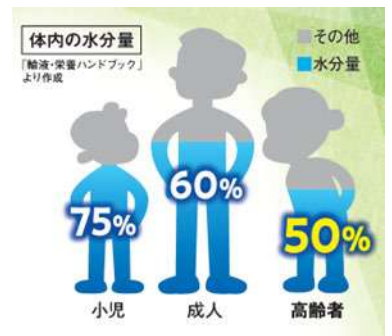
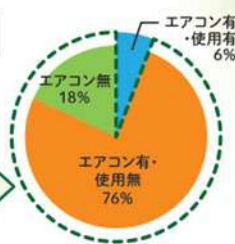
- ① 体内の水分が不足しがちです
高齢者は若年者より体内の水分量がすくない上、体の老廃物を排出する際にたくさんの尿を必要とします。
- ② 暑さに対する感覚機能が低下しています
加齢により、暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなります。
- ③ 暑さに対する体の調整機能が低下します
高齢者は体に熱がたまりやすく、暑い時には若年者よりも循環器系への負担が大きくなります。

●東京都23区における熱中症死亡者の状況(令和3年度) ※計39人(速報値)のうち

約8割は65歳以上の高齢者
→ 屋内での死亡者のうち約9割はエアコンを使用していなかった

エアコン設置有無・使用状況別
出典：東京都臨床医療院

■ エアコン有 + 使用有
■ エアコン有 + 使用無
■ エアコン無



部屋の中でも注意が必要です
エアコンを上手に使いましょう

熱中症は、室内や夜間でも多く発生しています。エアコン使用中もこまめに換気をしましょう。

- エアコンを上手に使いましょう
体に直撃あたらないように風向きを調整しましょう。
- すだれやカーテンを活用し直射日光を遮る
- 換気をして屋外の涼しい空気を入れる
- 温度・暑さ指数を確認する
- 扇風機や換気扇を併用する
長時間、風が体に直撃あたらないように注意しましょう
- 窓とドアなど2カ所を開ける

のどが渇いていなくても
こまめに水分補給をしましょう

1日あたり
1.2L(2.5杯)を目安に

● 1時間ごとにコップ1杯
● 入浴前後や起床後もまず水分補給を
● 大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

※水分や塩分の摂取量はかかりつけ医の指示に従いましょう。