

まるめろ8月号

介護支援センターあけぼの会
弥生苑デイサービス№256
2021年8月1日発行

📖 作品紹介 🌈

デイサービスでは毎月、皆様に楽しんで頂けるACTを実施しています。
素敵な作品が出来上がっていますのでご紹介します♪



花火の壁画



気球の飾り



ベストショットフレーム



涼しげな飾り



ハワイアンレイ

毎日、暑い日が続いていますね。水分補給も忘れずに！感染症にも注意して
元気に夏を乗り切りましょう！！

8月納涼月間

★8月は納涼月間となっております。美味しい行事食や、単発ACTを準備してお待ちしております！

- ・ 8月 2日(月) 選べるお食事
- ・ 8月 3日(火) 折り紙飾り
- ・ 8月 11日(水) 山賊焼き
- ・ 8月 4日(水) 七宝焼き
- ・ 8月 17日(火) 角煮丼
- ・ 8月 5日(木) プラバン
- ・ 8月 23日(月) 冷やしうどん
- ・ 8月 10日(火) スイカ割り
- ・ 8月 24日(火) バターチキンカレー
- ・ 8月 12日(木) ひょうたんの絵手紙
- ・ 8月 25日(水) チョコバナナ(おやつ)
- ・ 8月 18日(水) お花のパズル
- ・ 8月 26日(木) 焼きそば
- ・ 8月 19日(木) アマビエストラップ
- ・ 8月 27日(金) フルーツポンチ(おやつ)
- ・ 8月 31日(火) 季節の折り紙教室
- ・ 8月 28日(土) お好み焼き
- ・ 8月最後の週間 工作付き有料カレンダー(9月)

★他の曜日をご利用の方も単発でご参加いただけます★



8月生まれの方

6名のお客様が誕生日をお迎えになりました

おめでとうございます

～新しいお仲間のご紹介～

1名の新しいお客様がご利用になります

保健だより

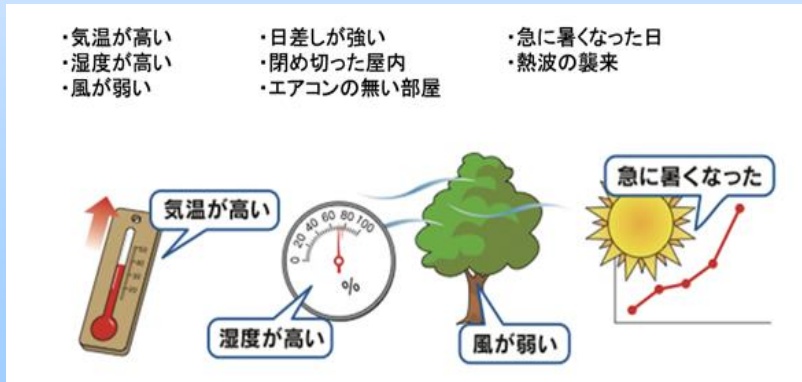
～熱中症に気を付けましょう～

●熱中症はどのようにして起こるのか？

人間の身体は、平常時は体温が上がっても汗は皮膚温度が上昇する事で、体温が外へ逃げる仕組みとなっており、体温調節が自然と行われます。体温の上昇と調整機能のバランスが崩れるとどんどん身体に熱が溜まってしまいます。このような状態が**熱中症**です。

●熱中症を引き起こす3つの要因

①環境



③からだ



②行動



<熱中症を予防するにはどうしたらいいの?>



●室内で起こる熱中症

☆室内でも熱気や湿気がこもりやすい所は要注意

→家の二階（最上階）は昼間に上がった気温や湿度により熱がこもっています。寝室が二階にある場合は窓を開けたり、冷房をつける。

☆入浴後の脱水に注意

→入浴により水分が失われています。入浴前後の水分補給が重要。

☆気付かない内に脱水している事も

→人間は発汗以外にも皮膚や呼吸から水分を失っています。汗をかいていなくても水分補給は必要。

☆室内でもこまめな水分補給が必要

→室内だと喉の渇きを感じにくくなったりする事もあります。喉が渇いたと感じてなくても細目な水分補給を心がける。

☆睡眠不足や寝汗も影響する

→寝ている間にも汗をかいており、一晩でコップ一杯分もの水分が身体から失われます。睡眠不足自体も熱中症のリスクになる。