

まるめろ新聞 8月号

介護支援センター
あけほの会
弥生苑デイサービス
令和5年8月1日発行
NO.280

暑さ対策をしながら、この夏を乗り切りましょう！！

毎日のように30℃以上の気温が続き、少し外出したただけでも汗が噴き出る日々が続いています。皆様、熱中症・脱水症にはくれぐれもお気を付けください。エアコンの風邪が苦手という方もいらっしゃるかと思いますが、室内に置いては極力エアコンや扇風機を使用するなどして涼しい環境で過ごし、体調管理に努めて頂ければと思います。夏場は無意識のうちに汗をかいてしまいます。「喉が渴いた」と感じる前に、ぜひ水分を補給するよう心がけることが熱中症対策のポイントとなるようです。

8月は納涼月間です！毎月同様、工作をメインとしたアクティビティをご用意していますが、今月はイベント食も盛りだくさんです（※下記の表参照※）

お食事目的での臨時利用も大歓迎です！是非お問い合わせください☎

7(月)	海鮮ちらし	8(火)	ドリア	9(水)	冷やしうどん
10(木)	お好み焼き	11(金)	グラタン	12(土)	五目ちらし寿司
22(火)	日本縦断の旅	28(月)	カレーライス	30(水)	ピラフ

🎂お誕生日おめでとうございます🎂

五名の方が誕生日をお迎えになりました

💦新しいお仲間のご紹介です💦

二名の方が新しくご利用になります

今月の単発アクティビティ

- 8月14日(月) : 折り紙教室 (※1)
- 8月15日(火) : おやつ作り
- 8月18日(金) : コスモス飾り (※2)
- 8月19日(土) : 秋の飾り (※3)
- 8月23日(水) : 頭の体操
- 8月24日(木) : 季節の折り紙飾り
- 8月最後の週間 : 工作付き有料カレンダー(9月分)

※1

※2

※3

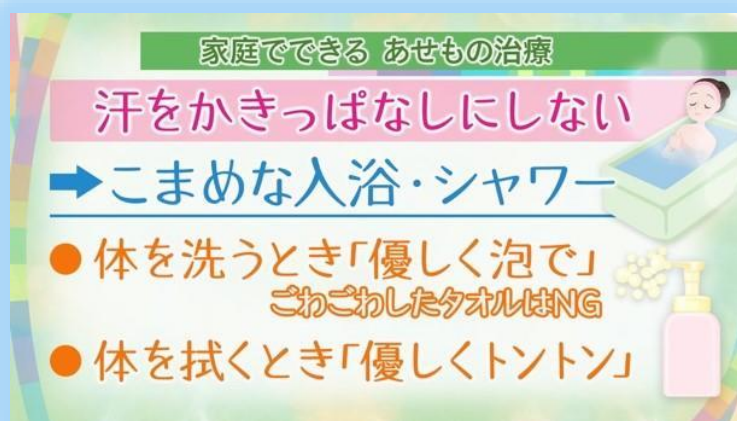
登録日ではない方もご参加いただけます。
お気軽にお申し付けください☺ご参加お待ちしております♪



【 あせもの治療 】

軽症の場合、こまめに入浴やシャワーなどで汗を洗い流し、皮膚を清潔に保つことで、あせものは基本的には自然に治ります。あせもがある部分を洗うときに、ごわごわした硬いタオルやスポンジなどを使うと、あせもを傷つけてしまい、伝染性膿痂疹が起こりやすくなるため、避けてください。

泡のボディソープや、せっけんを泡立てるネットなどを使ってつくった泡をつけた手で優しく洗うようにしましょう。入浴後は、皮膚をこすらないようにタオルを体に押し当て、水滴をとるようにして拭きます。



【 あせもの予防 】

あせもの予防には、汗をかきっぱなしにせず、皮膚を清潔に保つことが大切です。外出先などでは、タオルやハンカチ、汗拭き用のシートを使うなどして、汗を拭き取るようにしましょう。

服装は、汗を吸いやすく、乾きやすいものにするようにしましょう。ゆったりとしていて、乾きやすい木綿などの生地の服を選ぶとよいです。スポーツをするときは、汗を吸い取り、すぐ乾く素材のスポーツウェアを着用することがおすすめです。

皮膚が乾燥しやすい人は、入浴後のスキンケアを心がけることが大切です。入浴後は、保湿剤を塗って皮膚を乾燥から守ることが、あせもの予防につながります。

