

# 季節の健康情報

## 脱水症・熱中症にご注意

■梅雨の今こそ気をつけて！  
夏本番を前に、じっとりした湿気とともに気温もぐんぐん上昇する6月。体が暑さに十分順応できていないこの時期から夏に向けて、特に注意したいのが「熱中症」です。

熱中症は、気温や湿度の高い環境（暑熱環境）下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなってしまったために現れるさまざまな症状の総称です。梅雨明け前後をピークとして、時間や場所を選ばず、赤ちゃんから高齢者まで誰にでも起こりうるのが熱中症です。

■知っていますか？ 熱中症のこんな症状  
・軽度…大量の発汗。めまいや立ちくらみ、生あくびなど、脱水症状が主。筋肉痛やこむら返りがみられることもある。

・中度…汗が出なくなり、体温が上昇する。頭痛や吐き気・嘔吐、だるさ、意識が遠のく（集中力や判断力の低下）。

・さらに体温が上昇し、けいれんや呼びかけに応じない意識障害や昏睡などが起こる。さらには内臓の障害が起こり、命にかかわる状態になる。

※熱中症の応急手  
日差しを避けて涼しい場所に運び、衣類を緩めて安静にさせる。

エアコンをつけたり、うちわや扇風機などで体に風を送り、冷やす。

太い血管の通っている首やわきの下、太ももの付け根を冷やす。

水分（できれば経口補水液やスポーツドリンク）を少しずつ何度も飲ませる。

■脱水の予防は血管病の予防にもなる！  
脱水は血管に負担のかかる状態です。体内の水分が不足すると、血液の濃縮度も増し、血栓がつくられやすい状態になります。特に高血圧などで動脈硬化が進行している人では、脳卒中や心筋梗塞を起こす要因になる可能性があります。こうしたことから、日頃から水分を上手に摂取する習慣をもち、脱水を防ぐことが大切です。

脱水や熱中症は屋外だけでなく屋内にいても起こります。室温が28℃を超えないようエアコンや扇風機を上手に使ったり、日頃から栄養バランスのよい食事や十分な休息をとり、暑さに負けない体づくりをしていくことも、脱水や熱中症の予防になります。できることから実践して、元気な夏を迎えましょう！

協会けんぽ「季節の健康情報6月号」より

～ご利用者様、ご家族様へ～  
ご利用者様、ご家族様の中で体調不良の方などがおられましたら、すぐ施設にご連絡ください。感染防止にご協力お願い致します。

皆様こんにちは、いかがお過ごしでしょうか。梅雨に入りました。梅雨とは、ちょうど梅の実が熟す頃に降る雨であることから、「梅雨」という漢字が当てられたとのことです。湿気が高いので体調不良に注意ですね。 広報担当 山田



# 生き活きだより6月号

老人デイサービスセンター大川荘

E-mail: ookawasou@kfd.biglobe.ne.jp  
URL: http://care-net.biz/40/ookawakakureikai/

## 大川荘運動会 5/26 (火)



「職員と一緒に」

「園児さんたちも楽しみました」



「パン食い競争です」

「ラジオ体操で準備運動」



施設全体で運動会を実施致しました。物送り競争や玉入れ、障害物競争などご利用者様が参加されました。また、かささぎ保育園の園児さんも参加され、綱引きや玉入れを行いました。今回は園児さんも参加もあり、楽しく和やかな運動会でした。皆様、お疲れ様でした。



バウンドボウリング

カフトアンパイ



ポッチャ

キーホルダー

5月は10日と24日に、カフェを開催しました。お菓子作と工作実施。「かぶとアンパイ」、「キーホルダー」を作りました。いつも、カフェのご参加ありがとうございます。

ふれあいカフェ大川荘  
5/10・5/24



### 工作

5/25 (月)

デイサービスでは工作を実施いたしました。5月の工作は「アサガオの壁飾り」です。折り紙で折った色とりどりのアサガオを飾っていきましました。

社会福祉法人 大川鶴喉会  
特別養護老人ホーム大川荘  
老人デイサービスセンター大川荘  
ケアプランサービス大川荘  
グループホームこすもす苑  
グループホーム第二こすもす  
大川南地域包括支援センター  
大川市大字大野島857番1  
TEL 0944-89-2500 / FAX 0944-89-2501



おめでとうございます



職員出し物

### 誕生会

5/29 (金)

5月の誕生会を実施致しました。5月は5名の方の祝いを行いました。おめでとうございます。ハッピーバースデーの歌でお祝いをさせて頂いた後、職員の出し物で、綱渡り棒ゲームや季節の〇×クイズを行いました。お誕生日、おめでとうございます。皆様の健康をお祈りいたします。

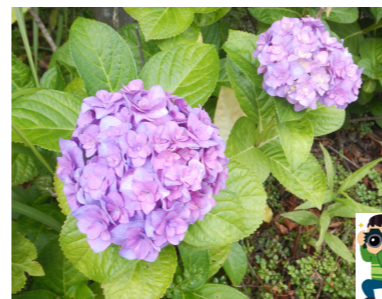


### ショッピング

5/6 (水) ~ 5/8 (金)

アスタラビスタ一木店へショッピングに行きました。日常生活用品や食べ物関係。また、衣類関係も販売されており、楽しんで商品を選ぶことが出来ます。ショッピングを満喫していました。

### 今月のフォト



紫陽花が綺麗な季節です

### 面会について

面会の制限を解除しておりますが、一部下記の制限はありますが、よろしくお願ひいたします。

- ①完全予約制
- ②マスク、手指の消毒
- ③面会時間は原則は15分
- ④各階にて面会実施しています。

### 6/10～7/10の行事予定

- 令和8年6月  
11～12日・・・ショッピング  
16, 17日・・・園芸、工作  
19日・・・紙芝居  
24日・・・誕生会

- 令和8年7月  
7日・・・七夕

