

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。

夏に入り、本格的に暑くなってきました。例年より暑く、早めに冷房を入れ脱水にならないよう水分をこまめに飲んで過ごしています。休日には暑いなかツーリングを楽しみ、水筒を持ち歩いています。

広報担当 玉城 祥



生き活きだより6月号

特別養護老人ホーム大川荘2F

E-mail: ookawasou@kfd.biglobe.ne.jp

URL: http://care-net.biz/40/ookawakakureikai/

大川荘運動会 5月26日(火)



頑張れー頑張れー！！

楽しい思い出が出来ました



たくさん入れるぞー！

優勝目指し頑張るぞ！



カプトアンパイ

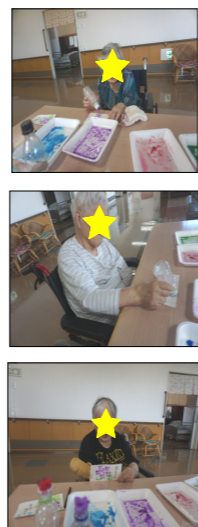


キーホルダー

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。

ふれあいカフェ大川荘

5/10・5/24



創作活動

5/20(水)

ご利用者様と紫陽花の絵手紙を作成しました。ペットボトルの先に紫陽花の形をしたスポンジを取り付け、スポンジに色を付けました。ご利用者様は手紙にスタンプのように付けて頂き、メッセージを書いて楽しめました。

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



料理教室 (わらび餅)

5/18(月)

料理教室を行いました。今回は、わらび餅をご利用者様と一緒に作りました。今回は、わらび餅を材料としました。御利用者様には材料を計って頂いたり、材料をボールに入れ混ぜて頂きました。鍋に入れ温めながら混ぜると徐々に固くなり、苦戦されてました。透明になるまで混ぜ出来あがったわらび餅は、容器に入れ冷蔵庫で冷やしました。午後のおやつつきの時間にきな粉と黒蜜をかけ美味しく頂きました。冷たくて甘くておいしいと大変喜ばれてました。

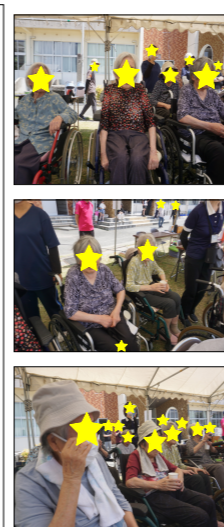


美味しかった！

大野島小学校運動会

5/23(土)

大野島小学校運動会に行きました。小学生の皆さんが一生懸命に競技をしている姿を見て、拍手をされたり喜ばれたり楽しめました。



おたんじょうびおめでとう!

誕生日会

5/17(日)

5月の誕生日会を行いました。5月の誕生日者様は3名おられました。催し物として、鯉のぼり上げゲームと、ボーリングを行いました。お一人お一人楽しみ、盛り上がりしました。最後にカラオケで、瀬戸の花嫁を唄い盛り上がりしました。



6/10～7/10の行事予定

- 6月
 - 21日(日) 誕生日会、父の日
 - 22日(月) 料理教室
 - 中旬下旬予定 バスハイク
- 7月
 - 7日(火) 七夕
 - 19日(日) 誕生日会
 - 21日(火) 料理教室



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。