

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。

皆さんこんにちは。6月に入り蒸し暑くなってきました。梅雨を過ぎるといよいよ本格的な夏の到来です。今年の夏も暑くなりそうという予想が出ているようです。熱中症や脱水にならないように睡眠や栄養補給、水分補給を十分にして夏を乗り切りましょう。
広報担当 藤丸



生き活きだより 6月号

特別養護老人ホーム大川荘 3F

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

大川荘運動会 5/26(火)



頑張れ～！！



楽しい思い出が出来ました！！



かささぎ保育園の園児さんと一緒に



玉入れ たくさん入れましょう！！



今年も運動会を実施致しました。天候恵まれ、ご利用者の皆様が多様な競技に参加され楽しんでいました。また、かささぎ保育園の園児さんも参加され、綱引きやボール運び、ご利用者様と玉入れをされ一緒に楽しんでいました。笑顔あふれる運動会になりました。



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



バスハイクで大野島小学校の運動会に行ってきました。児童の皆さんが一生懸命競技をされているのを笑顔で応援していました。

大野島小学校運動会

5/23(土)

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

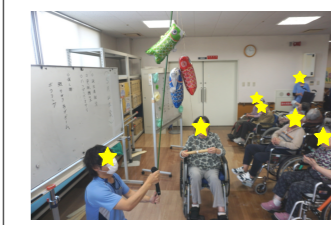


誕生会

5/17(日)



おめでとうございます！



ゲームの様子



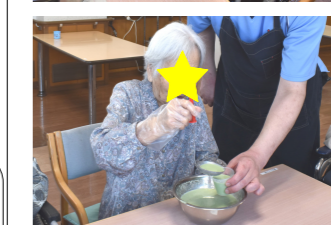
5月の誕生会を行いました。今月は3名の方が誕生日を迎えられました。職員手作りのバースデーカードをお渡しすると、誕生月のご利用者様は嬉しそうなお表情を見せられていました。お誕生日の皆様おめでとうございます。

料理教室

5/18(月)



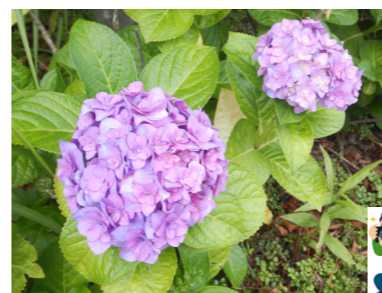
作業の様子



「美味しかったです」

料理教室を行いました。今月は「抹茶プリン」を作りました。ご利用者様には材料を混ぜるなどして頂きホットプレートで焼き上げるとこんがりとした焼きあがりになりました。おやつ時間に召し上がり、美味しいと言っていました。

今月のフォト



紫陽花が綺麗な季節です

6/10～7/10の行事予定

6月
21日(日) 誕生会・父の日
22日(月) 料理教室
バスハイク 下旬予定



7月
7日(火) 七夕
バスハイク 下旬予定



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。