

8月 きぼう No.53



草木の緑も一段と濃くなって参りましたが、皆様、お健やかに過ごしの
ことと存じます。この夏も厳しい暑さが続いていますね。冷房による室温
調節や服装による体温調節、こまめな水分補給などの熱中症対策を行う
ことが大切ですが、熱中症になった時の対処法も知っておきましょう。



～ご家族の皆様へ～

下記の内容で行事・レクリエーションを予定していま
す。



8月のテーマ

ひまわりのように
上を向いて元気に行きましょう!

日	月	火	水	木	金	土
※8/11(土)山の日		山の日 8.11		1	2	3
カラオケ		ミニゲーム		喫茶レク 営業日		
5	6	7	8	9	10	11
～～ 作品作り週間						
12	13	14	15	16	17	18
ミニゲーム		楽しく 認知症予防		カラオケ		
19	20	21	22	23	24	25
カラオケ		ミニゲーム		お茶会 楽しく 認知症予防		
26	27	28	29	30	31	
楽しく 認知症予防		カラオケ		ミニゲーム		

熱中症のサイン

次のような症状・様子が見られたら、熱中症の可能性あります。

顔がほてっている 	めまいがする 	拭いても汗が出続ける 	ぐったりしている
筋肉が痛む 	体温が高い 37℃ 	歩けない 	呼び掛けに反応しない

熱中症の対処法

熱中症の症状が見られる場合は、以下の手順で対処しましょう。

<p>①救急車を呼ぶか判断しましょう</p> <p>次の症状が見られる場合は、救急車を呼びましょう。 ●手足がけいれんしている ●呼びかけても反応しない ●意識がない</p>
<p>②服を脱がして体を冷やしましょう</p> <p>首、わき、太ももなど、太い血管が通っている部分にタオルで包んだ保冷剤などを当てます。</p>
<p>③水分・塩分補給をしましょう</p> <p>経口補水液などで水分と塩分を補給しましょう。意識が低下した状態では無理に飲ませないようにしましょう。医療機関を受診しましょう。</p>

<月刊デイ No.224より>

《今月の歌》

・港が見える丘 ・夏は来ぬ ・夏の思い出

《ご利用者様の作品》



ひまわりです



花火! 左は壁画です



涼しげに泳ぐ魚たち



出来上がりを見せると皆様から「わあー」と歓声と拍手が湧き上がりました。壁画作品では普段は手作業には参加されない方も参加されて、まるで芸術作品のような花火の絵が出来ました。

《絆ファーム》



野菜作りを始めました。草むしりをしたり肥料を与えて収穫を楽しみに取り組んでいます。トマトやピーマン、ししとうを育てています。

～ちょっと耳より情報～

《ゴシゴシ洗わない入浴方法の提案》

石けんでゴシゴシ体を洗うと、汚れがよく落ち、すっきりとして気持ちがいいですね。しかし、汚れと一緒に皮膚を乾燥から守る皮脂やうるおい成分も洗い流してしまいます。回復力のある若い方などは問題ありませんが、高齢になり代謝が落ちてくると、皮膚は乾燥してしまい、かゆみや更なる肌トラブルを引き起こすこともあります。ゴシゴシ洗わない入浴方法も試してみてもはいかがでしょうか?



お世話になりました。1年半でしたが、みなさんからいろいろなお話を聞かせて頂き楽しかったです。大変勉強になりました。ありがとうございました。みなさんお元気でお過ごしください。【赤岩友作】