



平成 30 年
8 月号

今年は例年に比べ、猛暑が続いています。太平洋高気圧とチベット高気圧の「高気圧の2層構造」により、8月上旬まで猛暑が続くそうです。総務省によると、7月9日～15日に熱中症で搬送された人は全国で約1万人に上りました。命に危険を及ぼすレベルの暑さへの対策を行い、今年の夏を乗り越えましょう！



おめでとーう

8月の誕生日

中川 直子様	山西 トミ卫様
西尾 モト卫様	藤田 英文様
平尾 シズ子様	宮本 美智子様
西岡 武様	郡 圭子様

寿

7月の行事



壁画作り

「海の仲間たち」



「メイク・

フェイスマッサージ」



デイケア健康情報「熱中症」

熱中症とは、暑い環境や体温が下がりにくい環境で起こる、体の異常のことをいいます。なかでも**高齢者は、若年者より重度の熱中症にかかりやすく、特に注意が必要です。**

一般的な熱中症対策として、経口補水液の飲用が推奨されます。しかし、糖分・塩分が配合されているので、主治医に相談のうえ、水・経口補水液のどちらをどのくらいの量とるべきかを知り、適切に熱中症対策を行うことがおすすめです。

熱中症に有効な飲み物として、「市販のスポーツドリンク」、「梅昆布茶、味噌汁など」、「0.1～0.2%程度の食塩水（水1L+食塩1～2g+砂糖20～40g）」等があげられます。

メディカルノートHP 参照

体の異常を感じたら

まず 涼しい場所に移動する



体を冷やす

太い血管のある脇の下、首、脚の付け根を冷やす
(濡れタオルをあてて扇くなど)



スポーツドリンクなど

水分を補給する

自分で水分・塩分を摂れなければすぐに病院へ



衣服をゆるめる

三野田中病院デイケアでは、その人らしさを尊重し、住み慣れた地域で生きがい・希望・目標を持って充実した在宅生活を送れるよう支援させていただきます。利用者さん同士で楽しく交流を図っていただき、さまざまな体操やレクリエーションに参加して、生活をさらに充実させてみてはいかがでしょうか？

社会や家族の中で皆さんが自分らしく楽しく暮らせるようにし、その自立を支援します。

見学・体験等もできますので、いつでもお気軽に下記連絡先までお問合せください！！

デイケア直通：090-9557-4655

病院代表：(0883)-77-2300