

栗原市瀬峰デイサービスセンターだより



平成30年7月

発行 栗原市瀬峰デイサービスセンター

〒989-4516 栗原市瀬峰長者原 37-2 (きらり館)

電話 59-2322 FAX 59-2321

♪♪ 誕生会の様子 ♪♪

6月の誕生会では、「花峰流」の皆さんに来ていただき、素晴らしい唄や舞踊を披露して頂きました！！



ここで決めポーズ！
「いよ～♪日本一！！」

□■レクの様子■□

バランスを取り、お手玉を積み上げていきます。チームで協力しながら、一番高く積み上げたチームが優勝となります。



みんな真剣です！！

デイサービス空き状況

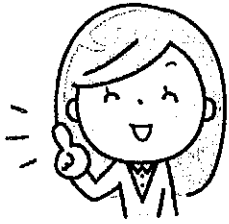
月	火	水	木	金	土
△	△	○	○	△	△

○空きあり □若干名 △要相談

曜日や週によっては調整も可能ですので、お気軽にご相談下さい。



一番高く積み上げました♪
「てっぺんとったど～！！」



ワンポイントアドバイス

～熱中症に気を付けよう！～



高齢者の方は温度に対する感覚が弱くなるため、室内でも熱中症にかかりやすくなります。予防対策を心がけ、これから迎える暑い夏を乗り切りましょう！

●熱中症ってなに？

熱中症は気温が高いことなどで身体の中の水分や塩分のバランスが崩れたり、身体の調節機能が正常に働かなくなることによって引き起こされます。

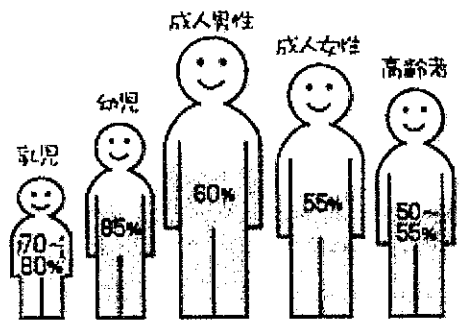
●のどの渇きは「脱水」の証拠

渇きを感じてからでなく、渇きを感じる前に水分を摂ることが重要です。

●『あと、2杯』の水分を！

私たちは、入浴中や就寝中にもたくさんの汗をかいています。そのため、入浴後や起床時には特に水分が不足がちになります。日頃からこまめに水を飲むことが大切です。「目覚めの一杯」「寝る前の一杯」の水を飲む習慣を身につけましょう。

からだの中には、
どれくらいの水分があるの？



●熱中症のサイン

【Ⅰ度：現場での応急処置で対応できる軽症】



- めまい、立ちくらみがある
- 筋肉のこむら返りがある
- 汗を拭いても拭いても出てくる

対策①

まずは、涼しい場所に避難しましょう。
衣類をゆるめ、体を冷やしましょう。
水分・塩分を補給しましょう。

【Ⅱ度：病院への搬送を必要とする中等症】



- 頭がががんとする（頭痛）
- 吐き気がする・吐く
- 体がだるい（倦怠感）

対策②

対策①の他に…
足を高くして休みましょう。
自分で水分が摂れなければ、
すぐに病院へ！

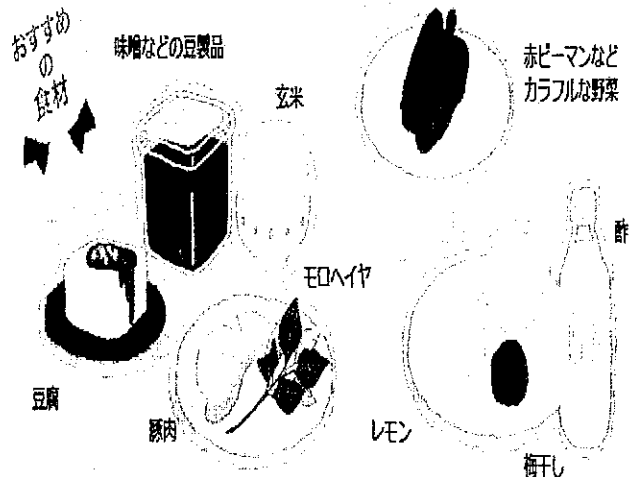
【Ⅲ度：入院して集中治療の必要性のある重症】



- 意識が無い
- 呼びかけに対し、返事がおかしい
- まっすぐに歩けない・走れない

対策③

氷や水で冷やしましょう
(首や脇の下、足の付け根など)
すぐに救急車を要請！



(参考)「健康のため水を飲もう」厚生労働省
「環境省×熱中症予防声かけプロジェクト」
「熱中症ゼロへ」(一財)日本気象協会