



# 熱中症対策

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いといわれています。

**熱中症の予防・対策をおこなない、暑い時期を乗り切りましょう。**

## 1 「気温や湿度を」計って知ろう

体温の調節機能が落ちてくるため暑さを自覚しにくく、熱を逃がす体の反応や暑さ対策の行動が遅れがちです。気温・湿度計、熱中症計などを活用し、まわりの環境の危険度を知りましょう。

## 2 「室内を」涼しくしよう

日差しのない室内でも、高温多湿・無風の環境は熱中症の危険が高まります。冷房や除湿機・扇風機などを適度にご利用し、涼しく風通しの良い環境で過ごしましょう。

## 3 「水分を」計画的にとろう

体内水分量の減少により脱水状態になりやすく、さらに体が脱水を察知しにくいため、水分補給が遅れがちです。のどが渇く前に、定期的な水分補給をしましょう。キュウリやナスなど、水分を多く含む食材を、食事に取り入れるのもよいですね。



マンゴージュースでカキ氷を作りました。電動かき氷機なのでとても簡単に作れます。



色つきのザラメを使って綿菓子を作りました。味もそれぞれ種類があり、甘く美味しかったです。

# 午後の時間



「紙コップ渡しゲーム」に挑戦。割りばし一本使って紙コップを隣に置いてあるおぼんの上に移動できるかを試しに行いました。意外と難しかったですが、良いリハビリ運動になりました。

暑中お見舞い  
申し上げます



「絵はがき」作りクレヨンを使ってそれぞれの野菜を描いてみました。とても上手に仕上げていました。



習字  
朗読  
紙芝居

# ボランティア

ハーモニカ  
傾聴  
手輪の会



## 倶楽部活動 芸術クラブ



8月の予定

紙芝居  
朗読  
傾聴  
手話  
習字  
ハーモニカ  
夏祭り  
ヨーヨー釣り

## ふれあいツイト a+デイサービス

おわがい

7/29に大和阿波踊りを見てきました!!  
「踊る阿呆に見る阿呆、同じ阿呆なら  
踊らにゃ損々!!」機会があれば是非!!

- ・新しい負担割合証が届きましたら  
デイサービスに提出をお願い致します
- ・連絡ノートケース内に入っている以前のノートや  
プリント配布物はご自宅にて保管をお願い致します

