

しずき だより

毎日暑い日が続いていますが皆様いかがお過ごしでしょうか。今年の夏は雨が少なく、異常な暑さの日が続き、熱中症で搬送される方がとても多いようです。特に室内で熱中症にかかる方が多くみられます。気温が高い中、エアコンを使用せず窓も閉め切ったままのお部屋で過ごしていると知らず知らずのうちに身体から水分が失われ、熱中症を発症してしまいます。お家の中でもこまめな水分補給を心がけ、エアコン等の冷房機器を活用して暑い夏を元気に乗り越えましょう！



夏バテにご注意を！

8月も半ばを過ぎましたが、まだまだ暑い日が続きます。日中35℃を超えるような異常な暑さの日が続き、身体も疲れてくる頃です。生活環境を整え、しっかり食べて、元気に夏を乗り切りましょう！

□眠れない・・・睡眠は疲労回復のためにも重要です。寝苦しい日が続いていますが、エアコンなどの冷房機器を上手に使い睡眠の質を高めましょう。エアコンの風が直接当たらないよう設定し、28℃位の温度で朝までつけておくと良いでしょう。暑いのを我慢して眠ると知らず知らずのうちに熱中症を発症することがあります。また、脱水にも注意が必要です。入浴前や寝る前、朝起きたらコップ1杯程度の水を飲むようにしましょう。



□身体がだるい・・・屋内外の温度差などに身体がついていけず、自律神経が乱れ、だるさを感じることがあります。涼しい時間帯や適温に保たれた室内などでストレッチなどの軽い運動を取り入れましょう。



□食欲がでない、胃腸が不調・・・暑さで身体がだるくなると食欲も減退し、さっぱりした食事が多くなり、栄養不足になります。栄養が不足すると疲れやすくなったり、睡眠の質も低下するなど悪循環を招きかねません。栄養バランスを意識した食事を心がけましょう。冷たい物の摂りすぎも胃や腸に負担となります。季節の野菜を使った温かいスープや疲労回復効果もあり、さっぱり食べられる梅やお酢を使った料理はこの時季におすすめです。



温湿度計 LUCIDO (ルシード)

熱中症の予防に

大きな文字で見やすい

サイズ：14 cm×14 cm



2,170円 (税込)

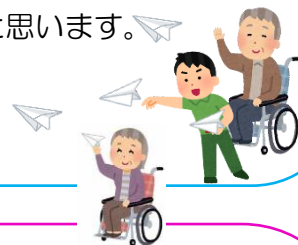
今年はエアコンの使用を控え、高温多湿の室内で長時間過ごし、熱中症で救急搬送される方が急増しています。こまめな水分補給と我慢せず、エアコンなどの冷房機器を利用して室内を適温、適湿に保ち熱中症を予防しましょう！

夏場の適温：25～28℃ 適湿：50～60%



～朝霧高原デイサービス福祉体験～

8月3日、朝霧高原デイサービスに富士宮市の中学1年生6名が福祉体験活動にやって来ました。当日は、利用者様、職員と一緒に生徒さん達が用意してくれた漢字クイズや紙飛行機を飛ばすレクリエーションを行いました。その後、朝霧高原デイサービス職員、介護シヨップしずき職員による機械浴、車椅子の説明と体験を行いました。生徒さん達はとても真剣に取り組んでいました。元気な生徒さん達からパワーをもらい、利用者様、職員一同賑やかでとても楽しい時間を過ごすことができました。引き続き地域の方たちと積極的に交流していきたいと思えます。



～しずきデイサービス職場体験～

8月7日～9日の3日間、富士市在住の高校生1名がしずきデイサービスで職場体験を行いました。昨年もしずきデイサービスへ職場体験に来てくれた生徒さんなので利用者様、職員ともに再会をとても楽しみにしていました。期間中は皆さんと楽しくおしゃべりしたり、トレーニングの声出しも元気よく行ってくれました。様々な活動にも熱心に取り組み、利用者様とも積極的に関わる姿がみられ自然と笑顔が溢れとても楽しい時間を過ごすことができました。昨年、今年と2度のしずきデイサービスでの体験が今後につながる小さな力になれていたら嬉しいです。



～防災の日～

毎年9月1日は「防災の日」です。台風や地震、津波などの災害に対して国民が認識を深めて、心構えを備えるため1960年に制定されました。関東地方に甚大な被害をもたらした関東大震災の発生日でもあり、暦上で台風が発生するとされる厄日の二百十日が毎年9月1日頃になることから9月1日が防災の日となりました。近年、地震や台風、豪雨など様々な災害に見舞われています。災害はいつ起こるかわかりません。年に1、2度は家族と防災について話し合う機会が持てるといいですね。これからまだ台風の発生も予想されます。日頃から避難場所や避難経路の確認、防災用品の準備などいざという時に備えておきましょう。



今回も最後まで読んで頂きありがとうございました。

介護の応援隊

しずき

☎416-0907

富士市中島 480-1

TEL 0545-65-9191

FAX 0545-65-9190

編集 福田麻美



twitter: kalgo_shizuki



Instagram: 朝霧高原デイサービス



TikTok: SHIZUKI.day