

シャリテ通信

デイサービスセンター シャリテさわら 平成29年7月号

北海道の風物詩 ジンギスカン!

北海道の美味しいものの代名詞「ジンギスカン」。6月23日、シャリテでも夏の風を感じながら野外でいただきました。この

日は素晴らしいお天気と心地よい風に恵まれ、最高のコンディションでした。その雰囲気も手伝い、普段は小食な方もお肉をモリモリ召し上がっておいりました。「これを食べないと夏が来た気がしない。」と話された方もおいりましたが、皆でワイワイ囲みながらの食事は本当に格別でした~!



高齢者の熱中症 注意報



高齢者の方は温度に対する感覚が弱くなっているため、室内でも熱中症にかかりやすいといわれています。下記の点に注意して熱中症の予防と対策を行い、暑い時期を乗り切りましょう。

① 温度計をおきましょう

高齢者は暑さを自覚しにくいので室内に温度計を設置し、28度に保つことが推奨されております。

② こまめに水分補給

のどの渇きを感じなくてもこまめに水分補給することが必要です。トイレが近くなるからと我慢せず、意識して水分を取るようにしましょう。

③ エアコンを上手に活用

高齢者の中にはエアコンや扇風機が苦手な方もおりますが、温度設定に気を付けたり、体に直接当たらないよう風向きを調節するなど工夫をすると、体が冷えすぎず快適に活用できます。また、カーテンやすだれで直射日光を遮り、換気して屋外の冷たい空気を入れるなど、部屋に熱がこもらないように、常に心掛けましょう。