

ふる里の丘広報誌「四季つれづれ」
令和五年：夏号



夏の主役 ひまわり：洞爺湖畔

デイサービスセンターふる里の丘

〒049-5613

虻田郡洞爺湖町清水21-98

TEL 0142-76-1300

FAX 0143-76-1302

<http://www.koseikai-wel.or.jp>

発行責任者 デイサービスセンターふる里の丘：所長 工藤一憲



暑い夏 しっかり食べて乗り切りましょう



デイサービスセンターふる里の丘 今後の予定

8月21日～

デイサービスセンターふる里の丘 夏祭り

9月1日～

9月生まれの方のお誕生会週間

9月18日～

敬老週間・・・スペシャルデザート

10月11日～

秋の湖畔ドライブ週間

※ 変更が生じた場合には前週にお知らせします。



熱中症にならない為の7つの注意点！！

1. 「気温・湿度」を測って現在の温度を知る

部屋に温湿度計を置き、こまめにチェックしましょう。室温は28度以下、湿度は50～60%くらいに保ちます。ただし、室温が28度でも湿度が80%以上ある場合は注意。暑いと感じたときには熱中症を発生している可能性もあります。早めの行動を心がけましょう。



2. 「水分補給」はこまめに行う

夏は汗をかく機会が増えるので、のどが乾いていなくてもこまめに水分を摂りましょう。冷たい飲み物が苦手な方は温かい飲み物でも大丈夫です。水を飲み込むことが難しい場合は、市販の水分補給用のゼリーなども上手に利用してください。

3. 「室内の気温を適温」にすることを意識する

部屋の階や日当たりによって室温は変わるので、温湿度計でこまめにチェックし、それに応じてエアコンの設定温度を変えるようにしましょう

4. 「外出時」の熱中症対策ポイント

外出時の服装は、白のゆったりとした服がおすすめです。白は太陽の熱を吸収しにくく、ゆったりとした服は皮膚からの熱を逃しやすいためです。日傘は、日陰をつくる黒色がおすすめです。

夏場のマスク着用は、熱中症のリスクを高めます。感染症対策が必要な場合、屋外で他人と2メートル以上の距離が保てる時はマスクを外しましょう。



5. 「お風呂」も注意

お風呂に入ると汗をかいて水分が失われます。入浴前後に忘れずに水分を摂りましょう。また、湯温は40度以下のぬるめに設定し、長湯をしないように注意しましょう

6. 「就寝時」も注意が必要

就寝中に熱中症になる可能性も。就寝前や起床後の水分摂取に加え、枕元に飲料を置いておくと安心です。



7. 「ご家族」が注意していただきたい事

ご家族が確認する事として、1. 体調、2. 具合、3. 環境の3点に気を配りましょう。体調・元気はあるか、食欲はあるか、発熱はないか。具合体重、血圧、心拍数、体温の変化、部屋の温度・湿度は適正か、風通しや換気、日当たりが強すぎないか等。

なぜ夏なのに、暑いのに「寒い」と感じてしまうのか？

皮膚には「温かい」と感じる温点が分布していますが、温点の数は年齢とともに減っていきます。このため、個人差はありますが、60歳を過ぎる頃から暑さを感じにくくなるのです。

自分で「これくらいの暑さは大丈夫」と言っても、温度や湿度が高い場合は周囲の人が室温を適正に保ちましょう。その際、風が直接当たらないようにするのがポイントです。



のどの乾きを感じにくくなる

高齢者は、脱水が進んでいてものどの乾きを感じにくく水を飲むタイミングが遅れます。

水分バランスを保つには、1日に1,000～1,500mLの水分摂取が必要です。

起床時、朝食時、10時、昼食時、15時、夕食時、就寝前の合計7回のタイミングにコップ1杯(200mL)の飲み物を飲めば1,400mLの水分が摂れます。特に夏場は、このように定期的な水分摂取を意識しましょう。



飲み物の摂取目安や水分補給のタイミングを伝えて理解を得る



1.起床時 2. 朝食時 3. 一息 4. 昼食時 5.おやつ 6.夕食時 7. 就寝前
コップ1杯(約200mL) × 1日合計7回を目安に水分補給しましょう
水分だけでなく果物や塩分(控え目)・スタミナ食品も忘れずに！！

