



リハビリ通信



毎日自じめじめと蒸し暑い日が続いていますね。デイケアでも朝から利用者さんと「今日も暑いね〜」「ジメジメしてるね〜」と会話が飛び交っています。早く梅雨が明けてほしいですね。梅雨が明けると今度は夏本番がきますね。私たちスタッフも暑さに負けないように気を付けてみんなで夏を乗り切りましょう。



熱中症に気を付けて！



昨年6月～9月に熱中症で緊急搬送された人数は全国で64,869人。そのうち高齢者の方は37,528人でその数は全体のおよそ60%を占め、高齢者は熱中症になりやすいということがわかります。なぜ高齢の方が熱中症になりやすいのか・・・↓↓それは・・・↓↓

- 1. 体温調節機能が低下している
- 2. 暑さやのどの渇きを感じにくい
- 3. 体内の水分量が少ない
- 4. 冷房に抵抗を感じる方が多い

予防策

昆布茶、味噌汁などでミネラルや塩分を補給

熱中症予防には水分だけでなく塩分も適度に補給したいところ。スポーツ飲料は意外と塩分が少なく糖分が多いので、要注意。梅昆布茶や味噌汁はミネラルや塩分が含まれていて、予防に有効です。最近では経口補水液が普及しています。いざという時のために数本常備しておくとういでしょう。



心臓、腎臓などに持病がある場合水の飲み過ぎに注意

心臓や腎臓に持病がある場合、熱中症予防のためと意識して水を飲み過ぎると、代謝しきれずにむくみが出たり、持病がさらに悪化したりする危険があります。このような持病がある場合は、医師と相談し、適切な量を決めて無理のない範囲で水分補給してください。

1日2リットルにこだわらない身体の芯を冷やさない生活を心がけて

「水分は1日2リットル」とは、欧米人に推奨される量。食文化、気候、体質などから考えて、日本人が1日2リットル飲むと、体がむくんだり、体の芯が冷えたりするなどの不調を引き起こす原因になりかねません。ちなみに「冷えは万病のもと」。当然熱中症のリスクも高まるので、睡眠不足にならない、栄養バランスの良い食事をとるなど普段の生活に注意し、冷たいものの飲み過ぎや食べ過ぎは控えましょう。

初夏のおやつ



今年は緒方さんオススメシャトレゼの水羊羹でした

4日間日替わりで皆さんに季節を感じて頂きました

7月の作業レクのお手伝い風景

何が出来るかはお楽しみにして下さいね



スタッフおすすめスイーツ



ローソンにありま～すみなさんペロリと♪

石田おすすめコンビニスイーツ揃るなかれ～