



野津町デイサービスセンター

お便り

平成23年7月号

第133号



7月に入りこれからしばらくの間蒸し暑い日が続き、寝苦しい時もあるかと思えます。暑さに負けないような身体作りをし、健康管理に注意しましょう。夏バテしないよう、食事・睡眠を良くとり、水分補給も適度にし、塩分（梅干等）もとりましょう。大雨や雷などの天災には注意が必要です。湿度も高いので、食中毒に気をつけましょう。右記に載せていますが、熱中症等から自分の身を守り元気にデイサービスを利用して下さい。

熱中症から身を守る！

梅雨明けから患者が急増し、時として20℃以下の部屋でも蒸し暑く風通しの悪い所では、汗が蒸発せず体内温度が上がって熱中症になる事があります。高温多湿（**気温30℃以上・湿度70～80%**）風の弱い時等は、特に熱中症が起こりやすい条件です。台所は、火を使うので高温多湿で熱中症になりやすい場所なので、温度湿度は下げてください。

予防としては、高齢者は喉が渇いてなくても努めて水分補給をこまめにし、塩分摂取も同時に行う事が必要です。脱水症状がひどくなると、立ちくらみ・頭痛・吐き気等が出てくる為、用心しましょう！

今月のレク

4日 ～ 9日

ビー玉拾い

11日 ～ 16日

カレーゲーム

18日 ～ 23日

スカットボール

25日 ～ 30日

ミニリハビリ



【今月の一句】

あめ まち たう おわ た なが はや お た はっがいの 雨を待ち 田植え終りし 田を眺め 早く生い立て 発芽祈る
こがね あおば きょうどねん い みな かた へいわ いの 黄金青葉 郷土念じて デイに行く 皆と語りて 平和を祈る
ホトトギス めど 窓に鳴き 声を残して 新緑に消ゆ
これの世に歌ありてこそ 病み臥して望み無き 日々をデイサービスで歌に生くるを

さんの利用日

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日