

あさがおにゅーす

第123号 6月発行



笑顔満開！

○専門職ページ ～熱中症について～

○施設紹介 ～事務所～

○デイサービスより ～外出レク～

○グルメ旅 ～瓦そば～

専門職ページ

檜森課長に聞いてみた～熱中症について～

木々の緑が色濃くなる時期となりましたが皆様いかがお過ごしでしょうか。

北海道の夏本番はまだ少し先の事となりますが、北国北海道とはいえ昔と比べると夏場に暑い日々が続く事が多くなりました。そこで注意しなければならないのが、熱中症です。特に高齢の方は、暑さを感じにくくなり、体温調整が難しくなる事に加え、のどの渇きも感じにくくなるため脱水が進みやすく熱中症になりやすいと言われています。今回、時期は少し早いのですが、高齢者の熱中症対策について頂き暑い夏に備えて頂ければと思います。



高齢者向けの熱中症対策

- ① 気温・湿度を測定しましょう。
室温は 28 度以下、湿度は 50～60%位に保ちましょう。
- ② 「水分補給」はこまめに行いましょう。
夏は汗をかく機会が増えるので、のどが渇いていなくてもこまめに水分を摂りましょう。1 日に 1000～1500ml の水分摂取を目標に、水分を飲むおおよその時間を決めて、水分摂取を心がけましょう。
- ③ 「室内の気温を適温」にすることを意識しましょう。
「室温を 28 度に保つこと」と「エアコンの設定温度を 28 度にする」とは違います。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、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」の熱中症対策のポイント
外出時の服装は太陽の熱を吸収しにくく、熱を逃しやすい白のゆったりした服がお勧めです。帽子や日傘も使用し直射日光が当たらないようにしましょう。夏場のマスク着用は、熱中症のリスクを高めます。マスクを着ける必要がある場合は、こまめに水分をとり、周囲の人から離れた場所でマスクを外し休憩する時間を適宜儲けましょう。
- 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るので、入浴前後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、長湯は避けましょう。
- ⑥ 「就寝時」も注意が必要
就寝中に熱中症になることもあります。就寝前や起床後の水分摂取に加え、枕元に飲料をおいておくとうれしいです。また、夜中も室温を 28～29 度に保つことが出来るよう窓を開けたり、エアコンを使用し熱中症対策を行いましょう。



施設紹介

事務所を紹介します！！

受付



自動検温器を設置しています。

施設長室



椅子がオレンジ色です（笑）

事務所



窓から暖かい陽の光が差し込みます！

給湯室



コーヒーマーカーを置いています。

デイサービスより

外出レク

5月16日～27日お花見外出レクを行いました。以前は大人数での外出でしたが、今年は、感染予防のため、2週にわけて少人数で豊平公園へ行ってきました！久しぶりの外出行事となり、みなさまとても楽しまれていました。



特別入浴デー

6月24日（金）

※利用者さまの人数の関係上、他の曜日からの参加はできませんのでご了承ください。



本来は瓦そば専用の瓦の上に盛り付けをして提供するのですが、当施設にはもちろん

瓦はあるはずもなく、いつも使用しているお皿に盛り付けをして提供しました・・・

さっと焼いた茶そばの上に錦糸卵・豚肉・大根おろし・もみじおろし・ねぎを盛り付けして

温かいめんつゆをかけてお茶の香りも楽しみながらいただきました！



社会福祉法人 漢仁会
IK 月寒あさがおの郷

〒062-0021 札幌市豊平区月寒西1条11丁目2番35号

☎011-858-3333

発行責任者／施設長 一柳 規雄



編集後記

これから毎回編集後記を載せていくことになりました。広報記事作成にまつわる話や感想などをゆる〜くお伝えしていきますので、宜しくお願い致します。(山玉)