

施設長からのお話し

＝熱中症＝

皆様いかがお過ごしですか？

今回は夏場に増加する「熱中症」の生活の注意点と、ご自宅でできる予防法のお話です。

＜原因と発症環境＞

高温・多湿・脱水などの中に長時間いますと、次第に身体が適応できなくなり、脳内の体温中枢の調節機能が失われます。これが、熱中症の始まりです。そして、これは室内でも起こります！！

特に「厚着で生活しておいでの方」は要注意！発生件数は、6月から増え始め、1日の中では

10時から14時までが、また5歳以下のお子様や65歳以上の御年輩の方に多くみられます。

では次に、症状とお家でできる応急処置です。

＜生活上の注意＞

「ご家庭でできる」熱中症の予防策（応急処置として）

真夏であれば、最低でも、1日あたり体重1kgに対して20ccの水分が必要です。また、夜間睡眠中、人間はコップ3杯の汗をかくとされています。おやすみ前にコップ1杯の水分をとりますと、睡眠中の脳梗

塞発症予防にも有効です。また、夏場は意外なほど、夜間の排尿回数が増えません。

●塩分（電解質）を含んだ水分補給（スポーツドリンクが有効）

●こむら返り・筋肉痛が持続する時は点滴が必要な時もあります！

これらの軽い症状を放置して

死亡した例があります！

●身体の冷却（暑熱環境の回避・除去）＝運動・労働の中止＋涼しい場所で休む

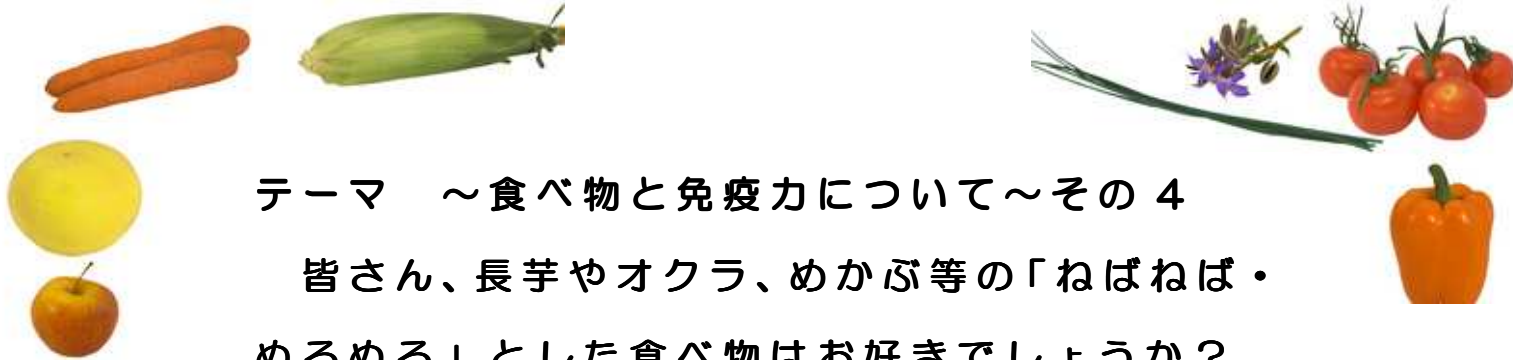
☆少しでも、いつもと違うと思ったら早い時期に受診し、重症化を回避しましょう！！



食事と健康

佐藤管理栄養士の

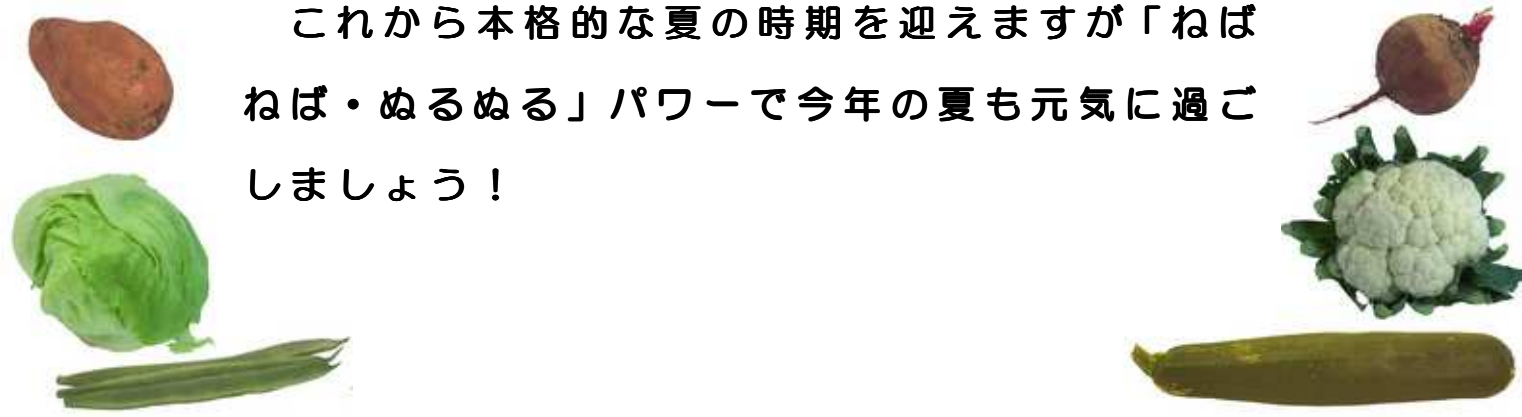
ひとくちメモ



テーマ ～食べ物と免疫力について～その 4

皆さん、長芋やオクラ、めかぶ等の「ねばねば・ぬるぬる」とした食べ物は好きでしょうか？
この「ねばねば・ぬるぬる」こそ免疫力UPには欠かせることができないとても重要な成分なのです！長芋やオクラには「ムチン」という粘質性多糖類やたんぱく質が多く含まれ、口、鼻、のど等の粘膜を丈夫にし、ウイルス等の侵入を防ぎ、めかぶに含まれる「フコイダン」は自然免疫力を活性化し、体の抵抗力を増強する効果やコレステロール・中性脂肪の低下、肝機能の向上に有効な成分だと言われています。

これから本格的な夏の時期を迎えますが「ねばねば・ぬるぬる」パワーで今年の夏も元気に過ごしましょう！



イチゴ狩り



♪ 入所者の方を対象にイチゴ狩りがありました。
少し暑過ぎるくらいですが天気にも恵まれ、皆さんイチゴを好きなので食べられ、笑顔で帰ってきました。



7月の行事

＜入所者対象＞

こみ美夏祭り

7月28日（日）



介護保険証について

入所者のご家族の方へお願いです。介護保険証がお手元に届きましたらできるだけ早く施設に持参されますようお願い致します。

更新に関しては、代行申請させていただきます。ご家族の方で立会いを希望されらばお早めにご連絡ください。

