

## 熱中症に気を付けましょう!!

7月に入り夏らしい気温になってきました。そこで注意が必要なのが熱中症です。熱中症とは、体温が上がり、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節機能が働かなくなり、体温の上昇やめまい、けいれん、頭痛などのさまざまな症状を起こす病気のことを言います。

熱中症  
予防

熱中症を予防するには、次のようなことに気をつけましょう。

### 1. 暑さを避ける

・外出時はなるべく日陰を歩き、帽子や日傘を使うなど工夫しましょう。

家の中では、ブラインドやすだれで直射日光を遮り、扇風機やエアコンで室温・湿度の調整を行いましょう。

### 2. 服装を工夫する

・外からの熱の吸収を抑え、体内の熱をスムーズに逃がす服装を心掛けましょう。

### 3. こまめな水分補給を行う

## 誕生会に参加しました!!

先月末に合同誕生会が開催されました。今回、デイケア職員が出し物の担当だった為、夏にちなんだ北島 三郎さんの「祭り」を演奏しました。

ご利用者様から「上手やったね。」「また演奏してよ。」等の言葉を頂く事ができました。次回もデイケア職員の出し物にご期待ください!!



※散髪ご希望の際は、担当ケアマネージャーにご連絡をお願い致します。

※7月のカットマンは

7月30日(火)、31日(水)に予定しております。



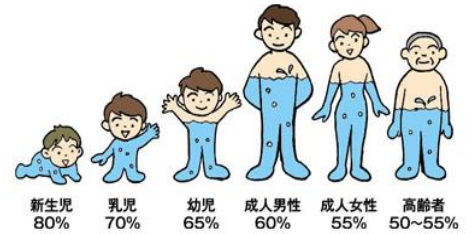
# Rehabili Time

梅雨もあけ、本格的な真夏日が近づいています。今回は、水分についてお話しします。水分摂取は認知症予防に大きな役割を果たします。また、筋肉も大きな役割

健康運動指導士

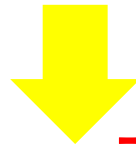


生まれたばかりの赤ちゃんは80%が水分で出来ています。成人すると60%まで減り、高齢者は50%程度と言



ところが、みなさんの体内水分率は**50%ないかも・・・**

体の水分が足りなくなると、



**脱水症、足がつる、脳梗塞** そして、**認知症**の原因にもなります！  
そして、筋肉を作り上げるのに水分はとても大切だと言われています。  
なぜかという、水分が貯蓄されているところが筋肉になっています。  
筋肉内の水分が保たれていないと**集中力・体温調節機能低下**に繋がります。  
水分を取ることへのメリットは多く、**代謝をあげる・老廃物の排出・便秘の改善・血液の流れ**をスムーズにするなどが挙げられます。

## 小集団体操の様子

月曜日～金曜日の週5回、11時前から小集団での体操を行っています。多い時で約10人ほどの方々が参加しています。内容は、ボール、セラバンド、棒、ペットボトルなど様々な道具を使用し体を動かしています。体を動かすことが好きな方は、ぜひ、参加

