

7月号 ゆるりだより

熱中症で救急搬送される人のうち、実に約半数は65歳以上の高齢者です。今回は、熱中症対策のポイントをまとめましたので、暑い夏を乗り切るためぜひ参考にしてください。

晴天が続き、暑さ厳しい今日この頃、皆様お変わりなくお過ごしでしょうか。猛暑が続きますが、体調を崩されませぬようご注意ください。

❀ これまでの行事報告 ❀

4月 ゆるりの日常



5月 散歩・シロツメクサ

利用者様の感想

気持ちの良い天気の中、散歩をしたり、シロツメクサの花輪や首飾りを作ったりと楽しく過ごせました。

6月 あんずシロップ作り

利用者様の感想

実の種取りと穴あけ作業は実が硬くて力がいったが、おしゃべりしながら楽しく出来ました。



エアコンをつけましょう

ご自分で
思っているより

暑い
です！



水分補給に適した 飲み物、食べ物

のどが渇いていなくても
こまめに水分補給をしましょう



アルコールや糖分を多く含んだジュース類、緑茶やコーヒーなどカフェインを含んだ飲み物は、水分補給に適さないので注意しましょう。

身体を冷やす食品



身体にこもった熱を冷ましてくれる食材は、身体を冷やしてくれるだけでなく、栄養補給にも役立ちます。食欲が低下しがちな暑い夏を、夏バテに効果のある食品、食材を食べて乗り切りましょう。しかし、身体の冷やしすぎは胃腸を悪くさせるので注意しましょう。