

# テンドーヒル御所 デイサービスだより

〒639-2268 御所市船路 415

令和元年7月号

TEL 0745-66-2500 FAX 0745-66-2512 担当者 玉置・福田

## 七夕の月です!!

七夕と言えば短冊に願い事を書いて笹竹に吊るしますね。

これは一説には竹竿に糸をかけて

裁縫や習字の上達を星に願うという

中国の乞巧奠(きつこうでん)という習わしを

平安貴族がまねて梶の葉に歌を書いたのが始まりで、

それが一般に広まり、短冊に文筆や針仕事の上達などの願いを書く

ようになったと言われているそうです。

また、7月の別名『文月』もこの風習にちなんだ

文披月(ふみひらつき)が転じたという説もあります。

皆さんも短冊に願い事を書きませんか？

### 今月の予定

七夕、流しそうめん  
夕涼み会、ひまわり観賞

訪問美容

7月17日(水)

パンの訪問販売

7月10日(水)と26日(金)



\\ちょっと/  
ナースからの  
健康アドバイス  
\\もっと/  
\\ほっと/

## 熱中症



高齢者の方は温度に対する感覚が弱くなるため  
室内でも熱中症にかかりやすいとされています。

### 対策

#### 1. 気温や湿度を測って知ろう!!

高齢者の方は体温の調節機能が落ちてくるため暑さを自覚しにくく  
熱を逃がす身体の反応や暑さ対策の行動が遅れがちです。  
気温・湿度計や熱中症計などを活用し周りの環境の危険度を知りましょう。

#### 2. 室内を涼しくしよう!!

日差しのない室内でも、高温多湿、無風の環境は熱中症の危険が高まります。  
冷房や除湿機、扇風機などを適度に利用し涼しく風通しの良い環境で過ごしましょう。

#### 3. 水分を計画的に摂ろう!!

高齢者の方は、体内水分量の減少により脱水状態になりやすく  
さらに体が脱水を察知しにくい為に水分補給が遅れがちです。  
のどが渇く前に定期的な水分補給をしましょう。  
胡瓜や茄子など水分を多く含む食材を食事にとり入れるのも良いですね。

#### 4. お風呂や寝る時も注意しましょう!!

入浴時や就寝時にも体の水分は失われていき  
気付かぬうちに熱中症にかかることがあります。  
入浴前後に十分な水分補給をしたり  
寝るときには枕元に飲料を置いたりしておくといでしょう。

#### 5. お出かけは体に十分配慮しよう。

外出時は身体へも負荷が高まることに加え  
汗で水分が失われたり日差しや熱の影響を受けやすくなったりします。  
服装を工夫するほか、水分や休憩を十分とって体を守りましょう。

#### 6. 周りの人が気にかけてよう。

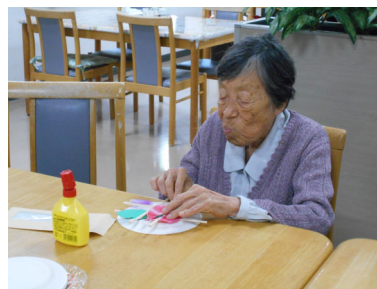
高齢者の方は自分で暑さやのどの渇き、体調の変化に気が付きにくいことや  
我慢をする時もあります。  
周りの人が体調をこまめに気にかけて予防対策を促してあげましょう。

# アジサイを見に行きました。

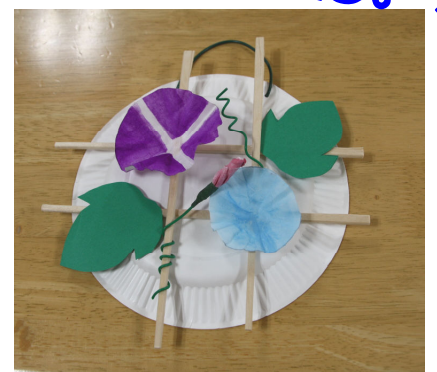


梅雨の時期の花といえばアジサイですね。  
恋野のアジサイを見に行きました。  
天気はアジサイにとってはあいにくの快晴でしたが  
とてもきれいな光景でした。

# 夏をひとあし先に!!



頑張って  
作りました。



アサガオといえば夏の風物の一つですね。  
デイサービスではアサガオの飾りを作りました。