



☆熱中症予防対策☆



高齢者や一人暮らしの方は特に熱中症に注意が必要です。

- ① 暑さを避けましょう。
- ② 適宜マスクをはずしましょう。
- ③ こまめに水分補給をしましょう。
- ④ 日頃から健康管理をしましょう。
- ⑤ 暑さに備えた体作りをしましょう。



マスク着用



- ・体内に熱がたまり、体温上昇
- ・喉の渇きが感じにくくなる

外出が少ない



- ・暑さに対する体の準備ができていない
- ・体力低下



熱中症のリスク



【高齢者の脱水予防】

料理や汁物から水分をとる コップ一杯の水を1日に6～8回



《高齢者の脱水症状とは》
 加齢によって喉の乾きや湿度に対する感覚がなくなります。バランスを維持するためには、水分だけ補うのではなく、塩分を適度に含んだ水分補給が重要です。

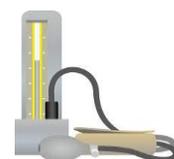


☆入浴前体調チェック☆

日時:8月25日(水)17時～18時

場所:ラウンジ及び受付前にて

常任看護師の坂本が担当します。お気軽にお声がけください。



☆8月の入浴サービス☆

〈入浴サービス〉8月26日(木)～ミントの香り～
爽やかなミントの香りをお楽しみ下さい。



☆みんなといきいき体操☆

8月4日(水)・18日(水)はスタンプ2倍(2個)押します!!

毎日・12:30～ 敬老室 男性の方も大歓迎!!

たくさんのご参加をお待ちしております。

体のバランス能力と歩行能力が向上します。



