



## ☆高齢者のための熱中症対策☆

高齢者は特に注意が必要です！



① 体内の水分が不足しがちです。

1日1.2ℓ～1.5ℓを目安にして水分補給を。



②暑さに対する感覚や体の調節機能が低下します。

エアコンを上手に利用し、のどの渇きを感じなくても水を飲む習慣をつけましょう。



### 体内の水分量

75%



65%



50%



### 《予防法が出来ているかチェック》

- エアコン・扇風機を上手に使用している
- 部屋の温度を測っている
- 部屋の風通しを良くしている
- 必要に応じてマスクをはずしている
- こまめに水分補給している
- シャワーやタオルで体を冷やす
- 暑い時は無理しない
- 涼しい場所・施設を利用する
- 涼しい服装している・外出の時には日傘・帽子



## ☆入浴前体調チェック☆

日時:8月7日(木)15時～17時

場所:ラウンジ及び受付前にて



看護師があなたの健康状態をチェックします。入浴しない方もお気軽に！

## ☆8月の入浴サービス☆



日時:8月21日(木)11時～21時 ～ミントの香り～  
爽やかなミントの香りをお楽しみ下さい。



## ☆ゆとりーむ前打ち水大作戦☆



日時:1回目 7月28日(月)・2回目 8月6日(水)

13時～15時 玄関前で打ち水をしてかき氷を食べましょう

\* 港南いきいきプラザへ涼みに来て下さい！



## ☆みんなといきいき体操☆

8月8日(金)・22日(金)はスタンプ2倍(2個)押します!!

毎日、12時30分～ 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。

