

# 7月 エスペランサ通信

vol.105  
7月号  
令和4年7月15日

## 2階

梅雨をイメージした壁面作りに皆様取り組みました。手のリハビリにもなるので、出来るだけ多くの利用者様に参加いただけるようにしています。また、最近フロアで足の筋力向上の為の運動を取り入れています。人がやっているのを見ると「私も!」という声も上がっています。



エスカルゴと呼ばれる器具です



## 3階



コロナの影響もあり、当施設でのイベントが少なくなっていますが、生け花は大変人気があり、皆さま楽しみにされています。花を切ったり、生けたいしますが出来ない利用者様には職員が傍らでお手伝いをさせて頂いています。6月の生け花も皆さま笑顔で楽しく参加されています。7月は暑い日が続くと思いますので体調を崩さないように職員一同気をつけて対応させていただきます。

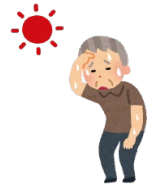
# 4階



こんにちは、毎日暑い日が続いています。この日は喫茶の日！普段とは違うお菓子や飲み物特にアイスが大人気で、皆様手をアイスで汚すほど喜んで食べていました。

## 熱中症

**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。

高齢者は若年者よりも体内の水分量が少ない上、体の老廃物を排出する際にたくさんの尿を必要とします。

2. 暑さに対する感覚機能が低下しています。

加齢により、暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなります。

3. 暑さに対する体の調節機能が低下します。

高齢者は体に熱がたまりやすく、暑い時には若年者よりも循環器系への負担が大きくなります。

こんな時は、熱中症に注意して下さい！

7月～8月の日中、最高気温が高くなった日に熱中症の患者数が増加しています。また熱帯夜が続くと、夜間も体温が高く維持されてしまうため、熱中症が起こりやすくなることがわかっています。こんな日・場所では要注意！

- 気温が高い日
- 暑くなり始め
- 湿度が高い日
- 風が弱い日
- 日差しが強い日
- 熱帯夜の翌日
- 照り返しが強い場所
- 熱いものがそばにある場所
- 急に暑くなった日

熱中症にならないために

☆部屋の中での注意が必要です。

エアコンを上手に使いましょう。

☆1日あたり1.2Lを目安に  
1時間ごとにコップ1杯

- 大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに！
- 入浴前後や起床後もまず水分補給をしましょう。
- 喉が渇いていなくてもこまめな水分補給をしましょう。

\*都合により変更もあります。  
**7/28(木) 生け花クラブ**