

でいけあ一瓦版



vol.241

介護老人保健施設エスペランサ

発行日 令和4年9月

今年も、例年なく猛暑が続き、連日熱中症のニュースを耳にしました。熱中症は、周りの温度に体に対応することが出来ず、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温の調節が上手く働かない事などが原因で起こります。中高年者が特に気を付けたいのが、室内での熱中症です。定期的に温度計をチェックし、部屋が暑くなり過ぎないように適切に対応することが大切とのことです。年齢と共に暑さや喉の渇きを感じにくくなるため、気づかないうちに熱中症になってしまう場合もあります。喉が渇いてからではなく、早め早めに水分を補給される様に心がけて下さいね。

帰りの体操時に炭坑節をスタッフと皆さんとで踊りました。久しぶりにお祭り気分を楽しめました。



入浴動作のタオル体操を実施しています。皆さん真剣に取り組んで下さり、やりがいがありますので頑張って行きましょう・・・(^ω^)・・・

