



# いあし通信

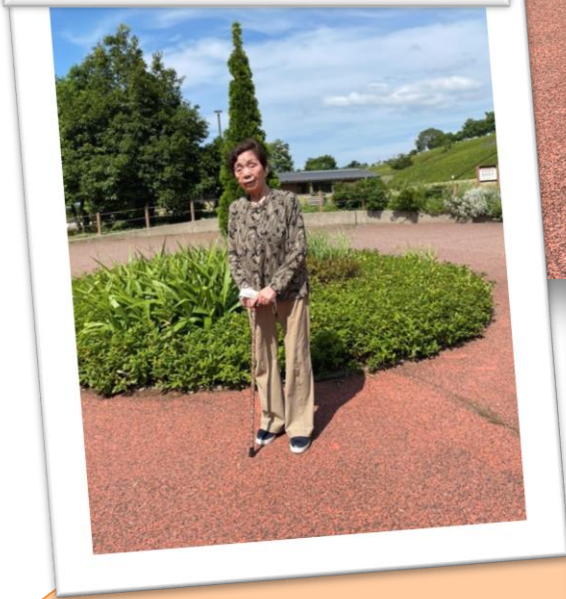
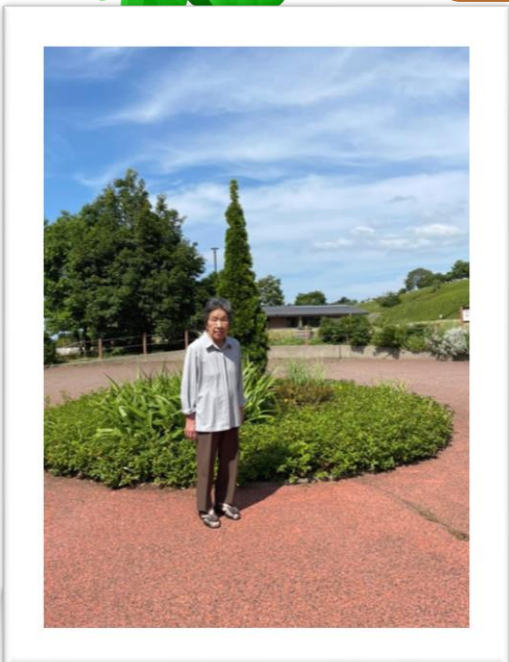
〒921-8001  
金沢市高島3丁目88番地  
地域密着型デイサービス  
いあし高島  
TEL:076-205-4141  
FAX:076-205-3612

6月に梅雨入りしましたが、これと言って梅雨らしい雨が降り続く日がなく  
逆に真夏のような猛暑日が続いた6月でした。(˘^˘A 先日は記録的な早さで梅雨明けが発表されました。

いあし高島のご利用者の皆様はこの暑さにも負けず毎日元気に活動されています。  
6月は皆さんと一緒に、ドライブがてら【大乘寺丘陵公園】まで行ってきました！！

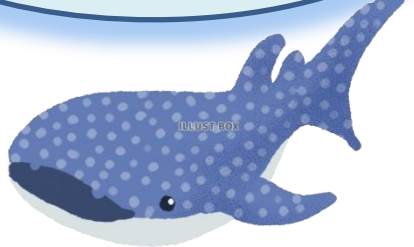


## 大乘寺丘陵公園へドライブ!!



この日の気温は 30℃を超えていました  
(˘^˘A  
水分補給をしながら楽しんで来ました

ドライブから帰ってからのおやつの  
アイスクリーム——！！  
おいしかったね (^^)♪  
7月、海風浴にお出掛けしますよ～ (^^) /  
お楽しみに！





## 熱中症のお話

### ☆ 高齢者が熱中症になりやすいのはなぜ？

高齢者は、若年層よりも体内に保持している水分量が少ないとされています。体温を調節するために水分は不可欠ですが、そもそも体内に含まれている水分量が少なければ、体から少しの水分が失われただけで熱中症になりやすいのです。

### 高齢者の熱中症の症状は？

まずめまい、立ちくらみ、足の筋肉がつる、おなかの筋肉のけいれんなどが起こります。

症状が進むと、頭痛、おう吐、ぐったりした感じになります。さらに、重症化すると、意識障害、全身のけいれん、全身が熱くなる高体温などが起こり、ときには死につながることもあるので注意が必要です。

### ☆ 高齢者の熱中症対策は？

入浴前後には忘れずに水分を摂りましょう。また湯温は 40 度以下のぬるめに設定し、長湯をしないよう注意しましょう。就寝中に熱中症になる高齢者も少なくありません。

就寝前や起床後の水分摂取に加え、枕元に飲料を置いておくと安心です。

### ☆ 熱中症の原因とは？

熱中症を引き起こす3つの要因は「環境」「からだ」「行動」です。通常、私たちの体は体温が上昇すると汗をかき、熱を発散することで、気温や湿度の上昇に対応しています。

しかし、あまりに気温や湿度が高かったり、部屋を閉め切っていたりといった環境だと体がうまく対応できずに熱中症を起こしてしまうのです。また炎天下での運動や作業、水分補給の不足なども熱中症を引き起こします。高齢者の場合、もともと熱中症になりやすいうえに、病気や体調不良になっても我慢しようとする人もいらっしゃいます。

また、エアコンなども「もったいない」といって使いたがらない人もおり、そのような傾向がよけいに熱中症を重症化させる原因となってしまうのです。予防対策には早めのや対応を行うことが、非常に重要になります。



7月の行事予定

海風浴

七夕まつり

※気温・天候を見ながら行います

現在の空き状況

月 火 水 木 金 土

○ ○ ○ ○ ○ ○

※6月30日現在

デイサービスいあい高島では、毎日日替わりでの創作活動を行っております！！

また、体験利用もありますので是非利用してみてくださいね！！(送迎・昼食・おやつ・入浴は無料です)