

デイサービス いちい便り



2025年7月40号



6月のお誕生日週間は「かき氷」「フルーツポンチ」「たい焼き」でした。

氷を食べたら暑さが消えて、体がひんやりしますね。フルーツポンチにはかぼちゃの白玉団子が、色を添えました。



野菜たちも続々と実をつけ始めています。



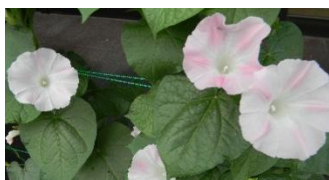
キュウリは毎日見るたびに大きくなっています。



早く赤くな〜れ



朝顔は、写真を撮ろうとしても午前10時頃にはしぼんでしまいます。



白いイチゴがなりますよ…

熱中症から体を守りましょう！



エアコン・扇風機を活用

室内の温度を **28度以下**、湿度を70パーセント以下にするとよいです。外へ出て運動や作業をするときは涼しい時間帯を選び、30分に一度休憩をとりましょう。

体温計で体温を測る習慣をつけましょう。体温が高いときや暑いなど感じる時は知らないうちに体が熱を持っています。濡れたタオルで体を拭いたり、水で手のひらを冷やしたりしましょう。暑苦しくて寝苦しいときは、氷枕で頭を冷やすのもおすすめです。



暑くなったら冷やす



こまめな水分補給

水分は **1日1.5リットル**を目安にとりましょう。寝る前、起きた時、運動の前後にコップ一杯の水分をとるとよいです。アイスクリームやゼリーなど食べやすいものでいいですよ。

普段からしっかり食べてしっかり寝ましょう。規則正しい生活が元気を取り戻せます。



十分な睡眠と食事



体調が悪いなど感じたときは無理をしないことも大切です。いつもと違うと感じたら誰かに伝えましょう。ヘルパーさんでもケアマネージャーさんでも、病院でも・・・誰に言ったらよいかわからない時はデイサービスの日でなくても連絡してきてくださいね。

