

7月 ふれあいだより

梅雨があつという間に明け、夏の暑さが続く毎日ですね。気温も湿度も高い日が続く、気が付かないうちに体内の水分が不足しやすくなっています。こまめな水分補給や熱中症に気をつけてお過ごしください。

今月のまめ知識

★入浴による脱水・体力消耗に要注意★

浴室・脱衣所は自然と湿度が高くなるため、梅雨から夏にかけては特に注意が必要です。

湿度が高い環境では汗が蒸発しにくいいため、体の中に熱がこもりやすくなります。体の熱を外に逃がすことができないと、体力がない高齢者はいつも以上に疲れやすくなってしまうことがあります。

対策としては、脱衣所・浴室の換気扇をつけておく、または空気を入れ替えて湿度を下げるのが大切です。

また、長風呂は著しく体力を消耗させるため注意しましょう。お風呂上りに湿度が高い脱衣所に長居してしまうのも危険です。お風呂から上がった直後は、汗をかいて体内の水分が減っていることが予想されます。

お風呂から出たらすぐに水分を摂取しましょう！



日常生活に知って得する情報を定期的にご紹介いたします♪



◇ 6/20 (月) 避難訓練を行いました ◇



消火器の使い方を振り返る良い機会になりました！

消防法に基づき 避難訓練を実施しました。地震からの出火を想定し、いつもと違うルートを通ってみなさん玄関まで避難しました。また、水消火器を使用した消火訓練も行い、不測の事態への備えについて考えることができました！



お知らせ

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
				1	2
				I 2 (O)	I 1 (I)
4	5	6	7	8	9
I 1 (I)	I 1 (I)	I 1 (I)	I 2 (O)	I 1 (I)	I 1 (I)
11	12	13	14	15	16
I 1 (I)	I 1 (I)	I 1 (I)	I 1 (I)	I 2 (O)	I 1 (I)
18	19	20	21	22	23
I 1 (I)	I 2 (O)	I 1 (I)	I 1 (I)	I 2 (O)	I 1 (I)
25	26	27	28	29	30
I 2 (O)	I 1 (I)	I 2 (O)	I 2 (O)	I 1 (I)	I 1 (I)

7月の個別機能訓練加算についてお知らせします。
I 1…56 単位 I 2…85 単位
(看護師の体制により算定します)
※都合により変更する場合がありますのでご了承ください。



ふれあい 夏祭り開催の
★ ご案内 ★
8月2日(火)
3日(水)の
2日間 開催予定です



振替・追加利用
ご希望の場合は
お気軽にお問い合わせ
合わせください。

