



プランドール通信

令和6年7月号

買い物レクリエーション

6月のレクレーションは衣替えの季節に合わせて、買い物レクでした。17日、20日、24日と職員の同伴でフレスタモールへ買い物にでかけました。



職員紹介(厨房)

糸浜 嘉江 (イトハマ ヨシエ)

昨年10月から厨房で働いています。清潔な職場で、気持ちよく働いています。入居者のみなさんに完食いただけるよう、もっとおいしい料理を作れるように頑張ります。自宅では2匹の猫を飼っています。猫の寝顔が可愛く、ねこじゃらしで遊んで癒されています。



熱中症予防を心がけましょう

「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調整機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。

屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症することがあります。

今年も酷暑が予想されます。熱中症予防を心がけましょう。

「熱中症予防のポイント」

(1) 暑さを避ける！

- ・扇風機やエアコンで温度をこまめに調節
- ・吸湿性、速乾性のある通気性のよい衣服を着用
- ・保冷剤、水、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

(2) こまめに水分を補給する！

- ・室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じていなくても、こまめに水分、塩分などを補給

「熱中症の症状は」

初期の症状

めまい、立ちくらみ、筋肉のこむら返り、生あくび、筋肉痛、大量の発汗病状がすすむと

頭痛、嘔吐、倦怠感、虚脱感、集中力低下、判断力低下

症状が見えたら、すぐに職員に連絡を！

看護師よりひとこと

最近冷房にスイッチを入れたつもりなのに、暖房をきかせている人を複数みかけました。高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対するからだの調整機能も低くなっているため、注意が必要です。

