明石市で最初に開設したデイサービスです
Since 1989

はな通信

2018年8月号

発行　社会福祉法人　三幸福祉会
清華苑デイサービスセンター
定員17名の地域密着型通所介護
TEL　078－934－0801

ブログ更新中！
是非ご覧下さい

熱中症に注意！！

この時期よく耳にする熱中症ですが、特に高齢者は熱中症に注意が必要です。
要因の一つに体温調節機能の低下や体内の水分量の減少、暑さの感覚が鈍くなっていることがあげられます。
☆熱中症を防ぐには・・・・・・・・
▽こまめな水分補給
のどが渇く前から、こまめに水分摂取しましょう。
例えば、朝・昼・晩の食事の前後に湯のみ一杯ずつ、そしてお風呂の前後、寝る前と朝起きたときにも一杯ずつなど、少しずつ水分補給するのも良いそうです。
水分だけでなく、塩分補給もしましょう！！
また、夏と言えばスイカですが、スイカには豊富な水分とともに、ミネラル分やビタミン類も豊富なので、熱中症予防だけでなく、夏バテにも効果的です♪
▽暑さを避ける対策をする
熱中症は日中の炎天下だけでなく、室内や夜間でも発生します。室内でもエアコンや扇風機を使いましょう！！
体感に頼らず、部屋の目立つ場所に温度計を置き、室内温度をこまめにチェックすることも大事です。
▽重度化を防ぐ
また、めまい、大量に汗をかく、足がつるなど、比較的症状の軽いときのサインを見逃さないことが大切です。重症化すると、痙攣や意識障害を引き起こすこともあり、大変危険です。
まだまだ暑い日が続きますので、熱中症には十分注意していきましょう！！

空き状況

月	火	水	木	金	土
3名	4名	1名	6名	4名	0名

追加利用や振替利用などのご希望がありましたら随時ご相談下さいませ。

行事予定

＊9月の予定＊
9月11日（火）・12日（水）・17日（木）敬老祭
9月29日（土）高丘中学校吹奏楽部による演奏会
＊29日のプログラムは予定変更の可能性もあります

～喫茶外出～

7月は、喫茶外出を行いました。カナート西神戸店のアイスクリーム店では、皆さん店内に入るなり、「何がいいかなー」「どれも美味しそう」と迷っておられましたが、ご利用者の中では巨峰のアイスクリームが人気でした。その後は、フードコートで美味しく頂きました！！この時期はアイスクリームが食べたくなりますねー♪
魚住にある喫茶店『sweets cafe sola』にもお邪魔しました。
去年に引き続き、喫茶外出で利用させて頂き、ご利用者にも大人気のお店です。
皆さん、季節の野菜を使ったシフォンケーキや、豆乳プリンなど召し上がられ、「美味しいー」と笑顔を浮かべておられました！！
落ち着いた店内の雰囲気の中で、ゆっくりとした時間を過ごすことができました。
たくさん素敵な写真も撮れたので、ご覧ください☆

PHOTO Memory

Sweet café sola
にて喫茶外出♪

夏といえば
アイスクリーム♪

編集後記

8月に入り、例年以上に、各地で猛暑が続いていますが、皆さん体調は崩されていないでしょうか？
今月は特にこの時期気をつけて頂きたい熱中症について取り上げてみました。
熱中症対策に取り組み、この暑い夏を乗り切りましょう！！
（小薮）