

# 父の日 クッキング

タコパしました！

へい  
いらっしやい！



社会福祉法人 福医会  
デイサービス さいかい

6月24・25日に  
たこ焼きクッキングを行いました。  
楽しくおいしく焼けました。

# かけはし

Vol.19  
2021.7

Contents  
～目次～

- ◆父の日クッキング
  - ◆しおり作り
  - ◆夏野菜植え付け
  - ◆お誕生日
- ◆高齢者の健康について
  - ◆お知らせ



## しおり作



育てていたパンジーを押し花にしてしおりを作りました。  
とてもかわいくでき上りました。

## 夏野菜を植え付けました

ミニトマト・きゅうり・ゴーヤ



収穫が楽しみです！

## HAPPY BIRTHDAY



いつもすてきな笑顔  
ありがとうございます



FUKUIKAI

10th  
ANNIVERSARY



# 高齢者の健康について ～梅雨から夏にかけて～

高温多湿の梅雨が明けると、ギラギラ太陽が照りつける猛暑の夏がやってきます。まだ体が暑さに慣れていない梅雨明けから、体調を崩す方も増えてきます。特に高齢者は体温調節機能が弱いため、熱中症のリスクが高まる傾向があります。

～そんな暑くなり始めた今のこの時期に、特に注意したい点を考えましょう！～

## かくれ脱水症状に注意！

症状を自覚しないまま対策がとれていない状態を指します。特に高齢者はその状態から元に戻る力が弱く、通常の脱水症に陥りやすくなります。やがて、けいれんや意識障害など熱中症の重篤な症状を引き起こすことにもなりかねません。この時期に体がだるい・食欲がない・疲れやすいと感じたらかくれ脱水の可能性があるので、水分補給をこまめに取り、規則正しい食生活を送りましょう。



## 汗による蒸れに注意！

人間は体温が高くなりすぎないように汗をかいて調節していますが、湿度が高くなるこの時期は汗による蒸れも起こりやすくなり、肌がかぶれる原因となります。特におむつを利用している方や、寝たきりの方は汗によるかぶれの注意が必要です。日頃から着替えや入浴の際に、皮膚の状態を観察して皮膚トラブルの予防をしましょう。



高齢者の方は体調の変化に気づきにくく、体重の変化や、日中の活動時間も減少します。ですのでこの時期はより一層周囲の方の注意が重要となります。今では自宅にいながらも熱中症になる恐れもあります。少しでも具合が悪く感じたら無理をせず、涼しい場所で十分な休養をとり、暑い夏を乗り切りましょう。

## お知らせ

### 利用体験・見学

いつでも受け付け中！！



レクリエーションや入浴、食事や機能訓練を体験してみませんか？事前のお申し込みが必要です。お気軽にお問い合わせください。



お問い合わせ・ご相談は

☎0959-36-7878 生活相談員：長尾

福医会の  
ホームページを  
ぜひご覧ください

福医会

<http://fukuikai.com/>



新しいスタッフが増えました！



6月1日に入職しました生活相談員の長尾絵梨です。よろしくお願ひします！

長尾 絵梨  
趣味：魚釣り  
特技：ドライブ  
(送迎は安心してお任せください)

