

6月



# 通りハ便り6月号

令和4年6月10日 発行  
介護老人保健施設たまむら

新緑に包まれた5月も終わり6月になりました。毎日の検温、体調管理のご協力ありがとうございます。引き続きご協力宜しくお願い致します。  
6～9月は熱中症が心配になる時期です。デイケアでは水分補給の時間を多く取設けております。ご自宅でもこまめな水分補給を心掛けていただけますようお願い致します。詳しくは裏面をご参照下さい！

## デイガーデンチーム結成

デイケアの中庭を担当するメンバーを紹介します。  
今年はどんな花や野菜が中庭を彩ってくれるのか楽しみです。  
デイガーデンで育ててみたい花や野菜などありましたら、お気軽にガーデンチームのスタッフにお声掛け下さい。

宝条

高橋

羽鳥

倉林



## 先月の出来事

5/5は端午の節句でした。昼食は行事食が出ました。  
当日のメニューを紹介します。

- ・山菜ご飯
- ・さわらの西京焼き
- ・筍の土佐煮
- ・花麩と葱の清汁
- ・柏餅



## 6月（水無月）の歳時記

- ・夏至（6/21）  
「毎年6/21又は6/22は夏に至ると書いて「夏至」1年で最も昼間の時間が長くなる日です。」

# 6月からの 熱中症、脱水の対策！

熱中症とは、気温の高い環境で生じる健康障害の総称です。体内の水分や塩分などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、様々な症状が出現します。

2021年は5月～9月の期間に

熱中症で救急搬送された人は約47000人もいます！

## ～熱中症の症状～

- ・めまいや顔のほてり
- ・筋肉痛や筋肉のけいれん
- ・体のだるさや吐き気
- ・拭いても拭いても汗が出る、もしくは全く汗をかいていない
- ・体温が高い、皮膚の異常
- ・呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない
- ・水分補給ができない



## ～熱中症と脱水の対策！～

### ①こまめな水分補給

- ・喉が渇く前にこまめな水分補給をしましょう。



※1度に大量の水分補給は体調不良の原因となる為、注意！

### ②暑い場所を避ける

- ・屋外や暑い場所、時間を避けて行動しましょう！

また室内でも熱中症になることがある為、エアコン等も上手に使っていきましょう！



老健たまむらの

facebook

もご覧下さい！

