



いつもデイハウスみかんの花をご利用いただきありがとうございます。  
梅雨明けが待ち遠しいこの頃ですが、皆様、お変わりなくお元気に過ごされていますか？  
梅雨が明けると本格的に暑さがやってきます。夏の暑さにより、なんとなく身体のたるさを感じたり、食欲が低下したり、また、頭がぼんやりとしたりと夏バテの症状に見舞われてしまう季節であります。昨今、残暑も厳しく夏が長い傾向にありますので、どうぞお身体ご自愛ください。

## 熱中症

今回のテーマは「熱中症」です。意外と知らない事があると思いますので、再度「みかんの花便り」を通して確認して頂ければ幸いです。予防として、それぞれの場所に応じた対策を取ることが重要です。

基本的には、「暑さを避ける、身を守る」

- 室内
- ①扇風機やエアコンで温度調節
  - ②遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用する
  - ③室温をこまめに確認

- 室外
- ①日傘や帽子の着用
  - ②日陰で休憩
  - ③天気の良い日は、水分補給を意識しながら過ごす。

室内・室外に関わらず身体の蓄熱を避ける為に、通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服の着用が好ましいです。また、保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、身体を冷やして熱を逃していくことも暑さ対策として、有効です。

また、食事以外にも小まめな水分補給に心がけていくことも大切です。

日本の統計では、熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の方です。暑さや水分不足に対する感覚機能やからだの調整機能も低下しているため、特に注意が必要です。

またまた、新型コロナウイルスの感染予防の為、マスクを着用する機会があります。マスクをつける際は、熱がこもって暑さを更に感じやすくなりますので、マスクを時折外したり、水分を摂ったりするなど心掛けて下さい。皆様も夏の暑さに負けないで、この夏を乗り切りましょう。みかんの花でも、暑さ対策として「スポーツドリンクの提供」「空調管理」等を実施しております。今後とも、より良い環境作りに力を入れて参ります。

日頃から「デイハウスみかんの花」をご愛顧頂きありがとうございます。  
心より感謝申し上げます。

令和

5年

7月

1日

日直

高橋進也



全集中!防火訓練!!



元気な挨拶!!  
「おはようございます」

# 利用者様のご様子



みんなで体操  
1・2・3 月



Precious



みかんのお父さん  
感謝です♪



みかんのお母さん  
感謝です♡