新聞かずさ

8月号

発行年月日
令和5年8月1日

発行責任者
園長

編集者
生活相談員

きみつフォトバンク
【提供：千葉県君津市】

暑い日が続いています

今年も暑い日が続いています。関東は7月22日頃に梅雨明けとなり、昨年より3日遅い梅雨明けとなりました。この先、1ケ月の予報によると暖かい空気に覆われやすく、全国的に高温となる見込みです。1年の中でも、最も暑さの厳しい時期となり、各地で「猛暑」が予想されています。梅雨明け後から急に暑くなり、各地で「熱中症警戒アラート」が発表されています。熱中症の発症数が急増する時期ですので、警報が出た際は早めに対策を行いましょう。また、日本の南の海上は、海面水温が平年より高くなっていて、台風が発達しやすい状況となっているそうです。令和元年房総半島台風では上総園周辺でも停電などの被害も出ましたので、今後の情報に気をつけて早めの対策をとりましょう。

さて、今月号の新聞かずさは七夕行事の様子や、わたあめ作りでの様子、熱中症について掲載しています。最後までお楽しみください。

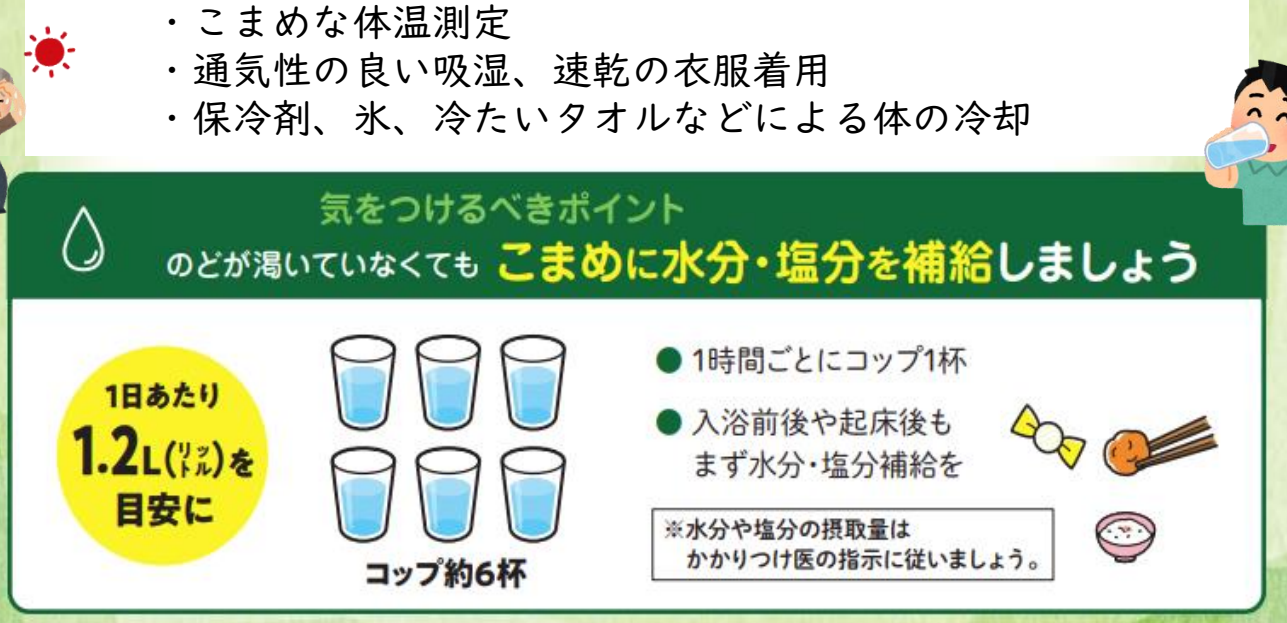
熱中症を予防しましょう

熱中症の予防は「暑さを避ける」ことと「こまめに水分を補給する」ことが大切です！

〇熱中症になりにくい室内環境
- **扇風機やエアコンを使った温度調整**
- **室温が上がりにくい環境の確保**
- **こまめな室温確認**

〇水分・塩分補給
- 喉の渇きを感じていなくてもこまめに水分、塩分の補給

〇体調に合わせて対策
- こまめな体温測定
- 通気性の良い吸湿、速乾の衣服着用
- 保冷剤、氷、冷たいタオルなどによる体の冷却

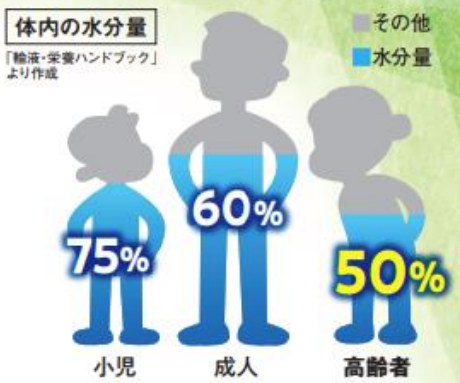


！高齢者は特に注意が必要です

1 体内の水分が不足しがちです
高齢者は若年者よりも体内の水分量が少ない上、
体の老廃物を排出する際にたくさんの尿を必要とします。

2 暑さに対する感覚機能が低下しています
加齢により、暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなります。

3 暑さに対する体の調節機能が低下します
高齢者は体に熱がたまりやすく、暑い時には若年者よりも
循環器系への負担が大きくなります。



※厚生労働省ホームページより抜粋

七夕

七夕行事を行いました。「健康でありますように」「家族が幸せに過ごせますように」等の願いを込めて笹に飾りました。

わたあめ

入所者の皆さんに「夏」を感じて頂くために、わたあめ作りを行いました。懐かしい甘味を感じ、美味しく頂きました。

厨房便り

梅雨が明け、暑い夏がやってきました。こまめな水分補給を心掛け、熱中症に気を付けましょう。

今月は、冷やし中華やそうめん等、暑い季節にぴったりの献立を取り入れています。

おやつでは、アイスクリームや手作りのサイダーゼリーを予定しています。日々の食事から涼しさを感じて頂ければと思います。

そうめん

アイスクリーム

８月の予定

二日（水）	防災訓練
七日（月）	理髪（Ａ館）
一〇日（木）	歯科訪問診療
一四日（月）	精神科医師往診
一五日（火）	盆供養
理髪（Ｂ館）	
二一日（月）	理髪（Ａ館）
二二日（火）	理髪（Ｂ館）
二三日（水）	施餓鬼
二四日（木）	精神科医師往診
	歯科訪問診療
二八日（月）	理髪（Ａ館）
二九日（火）	理髪（Ｂ館）
三一日（木）	報告会

※感染症予防のため、一部の行事やボランティア活動の受入れを休止しています。

上総園の情報はホームページからもご覧いただけます。

http://www.kazusaen.jp

上総園　検索