

# とよたまり だより

## 前月の ひととき

フルーツロール美味しくいただきました



暑さ指数をご存じですか？

温度基準	注意すべき生活活動の目安	注意事項
危険 (31℃以上)	すべての生活活動で起こる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が高い。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
嚴重注意 (28~31℃)		外出は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
警戒 (25~28℃)	中等度以上の生活活動で起こる可能性	運動や激しい作業をする際には定期的に十分に休息を取り入れる。
注意 (25℃未満)	強い生活活動で起こる可能性	一般に危険性は少ないが激しい運動や重量同には発生する可能性がある。

暑さ指数とは、熱中症を予防することを目的として、提案された指標であり気温とは異なります。上記の表は日本気象学会が「日常生活に関する指針」として公表しているものです。中等度の生活活動には、布団の上げ下ろし・拭き掃き掃除・庭の草むしり等も含まれています。熱中症の初期症状には、立ちくらみや筋肉のこむら返り・倦怠感等も含まれており、汗が止まらずに出てくることも症状の一つです。あれっ？と気になったらすぐに涼しい場所へ避難し、衣類を緩めて体を冷やすことや水分・塩分を補給することを意識しましょう。別紙の熱中症・脱水症予防のプリントも参考にしてください。



魚釣りゲーム  
作成



調理活動では、手順を考え感覚器官を働かせて調理することで、知的能力・身体的能力等総合的な能力の向上が期待できます。魚釣りゲームでは、座って手を動かすことで、手や腕の動きが良くなったり、体幹が強化され座ってのバランス能力向上・より高得点を目指して集中するため集中力の向上が期待できます。機能訓練の時間だけではなく、様々な時間に楽しく、心身機能が維持・向上できるように取り組んでいます。

ゴーヤも  
ひまわりも



すくすくと  
成長中↓

◎夏祭りのお知らせ◎

7月22日・23日と夏祭りを開催いたします。お神輿や懐かしいゲーム等を実施する予定です。ご家族様・居宅介護支援事業所様のご参加も大歓迎です。ぜひお越しくださいませ！

