

# 東大泉デイサービスだより

「ありのままのあなたを大切にします」

令和2年7月 283号

発行 練馬区立東大泉デイサービスセンター  
練馬区東大泉5丁目15番2号

どんよりとしたお天気が続いていますが、気温も高くなり熱中症が心配です。今年は特に「マスク熱中症」にも注意が必要です。のどが渇く前に水分補給をすることが大切で、1日当たり1.2Lの水分摂取が目安のようです。デイでも適宜お茶やスポーツドリンクをお出ししています。

マスクが必需品となっている今、デイでも様々な熱中症予防策を行ってまいります。「新しい生活様式」をふまえつつ、夏を乗りきっていきましょう



令和2年7月1日  
所長 城条 尚美

## 保健だより

### 「熱中症・脱水の予防」について

#### 熱中症

熱中症の発生は6月頃より増加し、7～8月がピーク。熱中症患者のおよそ半数は高齢者で多くが室内で発生、時間帯はお昼頃が最も多い。

#### 脱水

高齢者は体内の水分量が不足しがち。普段から脱水になりやすい。暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなる。体に熱がたまりやすく、暑さに対する調節機能が低下している。

### 熱中症・脱水の予防法 6か条

#### 1 まめに水分・塩分補給

のどが渇かなくても、こまめにとりましょう

#### 2 クーラー・扇風機を上手に活用

節電も大事ですが、カラダのほうが大事です

#### 3 着るもの・身に着けるものに工夫を

風通しの良い服装、外出時は帽子で日よけを

#### 4 体温を上げない・冷やす

保冷グッズ、氷枕などの活用 外では日陰で休む

#### 5 ふだんの体調管理も大事

睡眠・食事も大切なポイントです

#### 6 夜間・室内、梅雨時期・夏終わりころも注意！

#### ☞ 1日に摂る水分の目安

「食事」約1ℓ、「飲み物」から約1.2ℓ

#### ☞ 熱中症になりにくい部屋

室温28℃を越えないよう、扇風機やエアコンを使う  
室内に温度計をつける、遮光カーテン、すだれなど  
エアコンの操作方法、画面やボタンが見えているか確認

### 熱中症？と思ったら…

「気持ちが悪い」「頭が痛い」「めまい」を感じる…

涼しい場所へ避難させる

衣服を脱がせ、身体を冷やす

水分・塩分を補給する



自力で水が飲めない、意識がない、けいれんなど  
見られたら、直ちに救急車を呼びましょう！



## 7月のお楽しみプログラム

#### 🌸七夕飾り

7月7日(火) 13:30～

7月7日は七夕。お昼は七夕にちなんでそうめんです。皆様のお願い事は何でしょう？



#### 🌸フラワーアレンジメント

7月8日(水) 13:30～

講師の方と一緒にフラワーアレンジメントを楽しみませんか？



## 🌸 ポップアップアート

7月31日(金)13:30~

飛び出すカードと一緒に作りましょう。誰かに送っても素敵です。



## 🌸 華道のお誘い

毎月第3木曜日(都合により、変動します)に華道を行っています。花材費800円でお花をお持ち帰りいただけます。次回は7月30日です。



なお、本年度より華道の花材費は デイサービスの利用料と一緒に引落させていただきますので、ご了承くださいませ。

すべてのプログラムがご利用日以外でも参加いただけます。相談員の原までお知らせください。

## フラワーマグネット作り

梅雨も中休みの6月25日(木)フラワーマグネット作りを開催いたしました。

フェルトと布を用いて、ご自宅でも使用できる紫陽花風のマグネット。季節感を感じながらフェルトや布、ビーズの色合いを工夫し、素敵なマグネットに仕上げられました。

「可愛いマグネット作らせていただき楽しくありがとうございました。台所楽しくなりそうです。ありがとうございました。」(ご利用者 A様)



## ケーキバイキング

6月25, 26, 27日の3日間のおやつはケーキバイキングでした。バイキングといっても今年は感染症予防対策の為、6種類のケーキから3~4種類のケーキを盛り付けたお皿を選んでいただく形式にいたしました。まずくじ引き大会で配膳の順番を決めます。皆様早くに選びたいとデイルームは大変な盛り上がり。きれいに盛り付けられたお皿を前にお客様皆様ニコニコでした。

- いろいろな種類が食べられてよかった
- ケーキを食べたのは誕生日以来
- 和菓子を買うことはあっても、ケーキはなかなか買わないから良かった
- 感動したわー

などの感想をいただき、楽しいひとときになりました。



## 編集後記

毎日じめじめとした天気が続いていますね。沖縄県では早くも梅雨明けが発表され、去年と比べて28日も早い梅雨明けとのこと。関東も早く梅雨明けしてほしいですね。

今年の夏は平年よりも暑くなるようです。新型コロナウイルスの影響でマスクをして過ごす日々が続いていますので、熱中症にならないよう水分を多くとる、冷房を入れるなど対策をとってお過ごしください。

相談員 原由紀子

