

通い、泊まり、居住

ほっと・ハウス・豊玉 便り

Vol.137

2017年 9月号

高齢者の熱中症

高齢者の方に熱中症患者が多いのはなぜ？



夏の脱水症状サインは、

「べた」「だる」「ふら」「いた」

「べた」は首筋などがべたべたしてくること

「だる」は元気がなくみえること

「ふら」はめまいや立ちくらみ、少しふらふらし
ているように見える

「いた」は足がつったり、頭痛が現れている状態

高齢者の熱中症予防は、「かくれ脱水」から
もともと体液が減少し、水分や塩分の摂取に重要な食事量も低下しがちな高齢者は、
発汗による体温調節機構が十分機能せず、
脱水症をおこしやすくなっています。脱水症の症状が出る前、「かくれ脱水」の段階を早めに気づき、対策をとっていくことが、
高齢者が夏はもちろん気温が高い季節を元気に過ごすための基本です。

「かくれ脱水」のサインを見つけたら、持病のある方を除いて、ただちに経口補水液を飲むように勧めましょう。高齢者には液体タイプよりも、徐々に口に含めるゼリータイプの経口補水液がお勧めです。

空き情報

	月	火	水	木	金	土
利用	○	×	○	×	×	×
入浴	○	×	○	×	×	×

9月のデイサービスの予定

4 (月) ・ 5 (火) →折り紙教室

4 (月) ・ 16 (土) →歌の会

14 (木) ・ 27 (水) →書道

2 (土) →バイオリン

25 (月) →読み聞かせ 26 (火) →アロマ



ほっと・ハウス・豊玉 敬老会のお知らせ

今年は大道芸の「傘芸」と「マジック」を
予定しております。
ご期待下さい！！



日時：平成29年9月22日 (金)

時間：14:00~15:30 頃

今年の夏も暑さが厳しかったですが、そんな中ボランティアさんによるフラダンスで夏を楽しみました。曲に合わせて、各自、手に持っているマラカスを振ったり、振り付けを教わり、一緒に楽しく踊って、さらに一体感が出て盛り上がっていました。

初めてフラダンスを観たり、体験された利用者様もとても楽しまれている様子でした。他にもボランティアさんによる色々なレクリエーションがあるので、是非参加して楽しんで下さいね！



～最近の気になるニュース～
 デイサービス前の植え込みにある“ゆずの木”に何と！蝶々の幼虫達を発見！！利用者様に見せると興味津々のご様子だったので、これからの旅立ちを見守っていくことにしました！現在はこんな状態です。



柚子の葉をもりもり食べてます！！



糸を吐きサナギになる準備を始めました！！

えうご期待！！

ほっと・ハウス・豊玉デイサービス
 〒176-0012 東京都練馬区豊玉北5-8-19
 TEL: 03-5946-4310 FAX: 03-5946-4311
 HP <http://www.hotSPACE.co.jp> E-mail house@hotSPACE.co.jp