

きらら藤枝だより

回覧

【デイサービス】7月の様子

おやつレクでは牛乳寒天を作り召し上がっていただきました。

フルーツも沢山で綺麗にできあがりしました。

外出レクでは焼津のうみしるへ行き大きな水槽に沢山のお魚が泳いでいるのをゆっくり見学させていただきました。

牛乳寒天



うみしる



【ショートステイ】行事レクのご報告

重さなんと10kgのスイカを皆さんで召し上がっていただきました。

畑の野菜はスクスク育ち収穫も順調です。畑のスイカ2玉が盗難被害に遭い残念です。フラワーアレンジメント、七夕レクなども盛り上がりました。

スイカを頂きました



フラワーアレンジメント



野菜収穫



七夕



【特養】7月の様子

5月に植えた花や野菜が大きく育ち、収穫ができるようになりました。

収穫のお手伝いをしてもらい、浅漬けやお浸しにして美味しく食べました。ユニットでも新たに花を植え、屋上が賑やかになってきています。



【コラム】高齢者の熱中症対策

高齢になると体温を調整する機能が低下します。体温調整を行うために必要な機能は3つあります。

1.汗をかく機能の低下

体温が高くなると、汗をかいて体温を調整しようとします。汗の量そのものも少なくなってしまうのです。

対策 汗をかいていたら、すぐに着替えてもらいましょう。

2.温度を感じる機能の低下

私たちは皮膚にある「温度センサー」によって気温の変化を感じています。

この機能が衰えてしまうと寒暖差を自覚しにくくなります。

対策 エアコンはドライにしましょう。

3.体内の水分量を保つ機能の低下

体内の水分量を保つ為に、水分補給は欠かせませんが高齢になると喉が渇く感覚も、感じにくくなってしまいます。

対策 こまめな水分補給を心がけましょう。



引用:住まいのコンシェルジュ 高齢者の熱中症対策 <https://x.gd/suebD>



社会福祉法人県民厚生会 特別養護老人ホームきらら藤枝

〒426-0009 藤枝市八幡198

TEL.054-646-6766 FAX.054-646-6755

きららホームページ <http://www.kenminkouseikai.net/kirara/>

