

吹田竜ヶ池デイサービス便り

8月号

梅雨が明け本格的な夏がやってきました！！水分補給やエアコンをうまく利用し、暑い夏を乗り切ってくださいね！夏は涼しいデイに来てお過ごしください！

2017/7/28発行

《ちょっと豆知識 シリーズ》 第3弾！ 【高齢者と熱中症の関係！！】

★なぜお年寄りは熱中症になりやすいのか？



【暑さに対する調整機能の低下】

体温調整機能が低下している為、**体に熱がたまりやすくなります。**

【体内の水分不足】

体内の水分量が低い為、**脱水状態に陥りやすい。**

【頑固・無理をする】

「周りに迷惑をかけたくない」「夏は暑いものだ。多少は我慢」など、**ついつい無理をしたり、生活スタイルを変えない事があります。**しかし、体が加齢で変化しているように、真夏日や熱帯夜の増加など、以前より夏は暑くなっています。**今までと同じ夏の過ごし方では対処しきれない事を理解しましょう。**



【暑さを感じにくい】

暑さやのどの渴きを感じにくくなるなど、体が出しているSOS信号に気づきにくくなっています。

★どのように熱中症を予防していくか

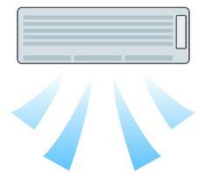
一日一回は外出を！

高齢者は汗をかきにくいですが、汗をかくのになれらると出る量が増えます。**無理の無い範囲で汗をかき習慣を！**



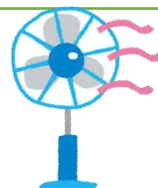
エアコンの活用で暑さを和らげる

体に直接あたらない風向きで！天井付近に送風すると部屋全体を冷やせます！就寝前はタイマー機能を活用し寝つきをよくしましょう！外気温との差が大きいと体の負担になります



こまめな水分補給

汗をたくさんかいたらスポーツドリンクがオススメ
就寝前にも水分摂取を！



部屋の風通しを良くする

扇風機や送風機を活用し部屋の空気を動かす事が重要！！

《つばさ》 月刊予定

月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5
	習字教室 カラオケ	ゲーム	ハーモニカ	ゲーム	夏祭り
7	8	9	10	11	12
【散髪】 ゲーム	壁面①	ハーモニカ	壁面	ハーモニカ	ゲーム
14	15	16	17	18	19
健康体操	壁面	落語	おやつ作り	おやつ作り	おやつ作り
21	22	23	24	25	26
【散髪】 フラワーアレンジメント 工作	ハーモニカ	工作	ゲーム	壁面	ハーモニカ
28	29	30	31		
【散髪】 壁面	工作	壁面	健康体操		

* 予定は都合により変更となる場合がありますのでご了承ください。

★8/5(土)第10回吹田龍ヶ池ホームの夏祭りがあります!!是非遊びに来てくださいね♪

8月の《フラワーアレンジメント》参加ご希望の方は、スタッフまでお問い合わせくださいますようお願いいたします。参加費が必要となります。

◇散髪のお知らせ◇

8月は **7日 14日 28日の月曜日**が散髪日となっております。

ご希望の方はメニューをスタッフまでお申し付けください。

詳しくはスタッフまで!

* 予約者が多数となりますと、キャンセルとなる場合がありますのであらかじめご了承ください。

★追加利用・振替利用のお知らせ★

《つばさ》

月	火	水	木	金	土
○	○	○	○	○	○

- 空きあり
- 少し空きあり
- △ ご相談ください
- × 満員

《おおぞら》

《8月のイベント予定》

1日 習字教室
14日 31日 健康体操
21日 フラワーアレンジメント

機能訓練がお休みの日

・ 2日 9日 16日 21日 31日は
機能訓練指導員が不在の為、機能訓
練加算はなしとなります。

ご了承ください。

ご利用者の体調や状況をみて実施し
ています。

今月のレクリエーション

歌

「トンボのめがね」

手遊び

「うさぎと亀に合わせ
せて肩叩き」

ゲーム

「スーパーボールすくい」
「色・形カルタ」

毎日継続的に行うレクリエーションを実施していきます！！

「歌」	馴染のある歌を取り上げ、お腹から声を出す発声の訓練に！ また、字を認識して読むことで認知症予防にも！
「手遊び」	昔懐かしの手遊びを取り入れ、歌を歌いながら手指の運動と2つの事を同時に行う 事で楽しく脳のトレーニングができちゃいます！
「今月のゲーム」	毎月2個程度のゲームを決め、順位を貼い出すことで、競争心を感じていただき、今 日はがんばるぞ！と毎日の目標に！
「日記」	今日一日を振り返り、今日の楽しかったことや今日一番おいしかったものなどを思い 出し記入して頂きます。

*その他、今まで行っていたレクリエーションも空き時間等に行っていきます。

これからも皆さんに楽しく、居心地よく過ごして頂ける場所を提供できるようにプログラム等実施して
参りますのでよろしくお願い致します。

追加利用・振替利用のお知らせ★

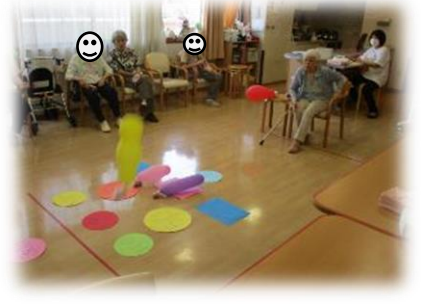
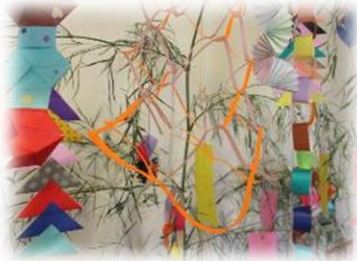
《おおぞら》

月	火	水	木	金
○	○	○	○	○

- ◎ 空きあり
- 少し空きあり
- △ ご相談ください
- × 満員

7月のご様子

つばさ



おおぞら

