

☀️ 高齢者の熱中症予防 ☀️

高齢者が若年者と同程度に発汗した場合、脱水症状に陥りやすく、回復しにくい事が報告されており、これは高齢者がのどの渇きを感じにくいことや、腎機能が低下していることに起因しています。

一般に脱水が進むと、のどの渇きが起こり、自然に飲水行動をとります。しかし高齢者は脱水が進んでも、のどの渇きが起こりにくくなっています。そのため、発汗する機会が多くなる夏には、高齢者はのどの渇きが起こらなくても、早め早めにこまめな水分補給を行いましょ

高齢者が熱中症にかかりやすい理由

- ・「暑い」と感じにくくなる
- ・行動性体温調節が鈍る
- ・発汗量・皮膚血流量の増加が遅れる
- ・発汗量・皮膚血流量が減少する
- ・体内の水分量が減少する
- ・のどの渇きを感じにくくなる

高齢者の注意点

- のどがかわかなくても水分補給
- 部屋の温度をこまめに測る
- 1日1回汗をかく運動



高齢者の世話をする人が注意する点

- ①【体調】元気が、食欲はあるか、熱はないか、脇の下・口腔の乾燥具合
- ②【具合】体重、血圧の変化、心拍数、体温
- ③【環境】世話をする人がいない間の過ごし方、部屋の温度や湿度、風通し、換気、日当たり



環境省 熱中症環境保健マニュアルより

 理美容U' S 訪問日お知らせ

7月				8月			
5日	金	11日	木	2日	金	8日	木
17日	水	23日	火	21日	水	27日	火

〒666-0142

兵庫県川西市清和台東2丁目1番2号

電話：072-799-8811

Email：wh-seiwadai@kyowakai.com

介護老人保健施設ウエルハウス清和台

FAX：072-799-8611

ホームページ：http://www.kyowakai.com

・面会時間：9時～20時 ・交通機関：阪急バス「清和台1丁目」下車すぐ



ウエルハウス清和台 広報誌

さくらんぼ

2019年
5・6月号



3階 療養棟 遠足 川西郷土館 5/15~6/13

3階は7日間に分けて川西市郷土館（川西市下財町4-1）へ遠足に行きました。7日とも天候に恵まれ遠足日和でした。

絵画やNHKのドラマを撮影した洋館、昔ながらの平屋など、観るもの満載の資料館で、職員の方が説明と案内をして下さいました。

「とっても楽しかった。」「近くにこんな資料館があるなんて知らなかった。」「昔の台所を思い出した。」など、利用者様に楽しんで頂ける遠足になったと思います。

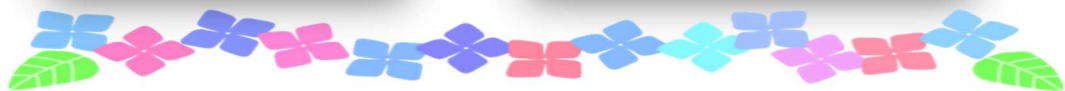


2階 療養棟 遠足・ドライブ 宝塚西谷の森公園 6/4~7/5

今年も遠足とドライブに宝塚西谷の森公園へ行きました。

遠足当日、利用者様からは「お天気は大丈夫?」「どんな所へ行くの?」「忘れ物は無いかしら...。」と、楽しみにして下さいているお声がありました。

曇り空の日もありましたが、晴れの日には汗ばむくらい良いお天気で、公園内を散策したあと皆でお弁当をいただき、利用者様の笑顔に癒されるひと時を過ごさせてもらいました。



5月・6月のメニュー



端午の節句

牛しば巻き寿司
筍のかき揚げ
茶そば
フルーツ盛り合わせ

フレンチトースト



誕生日会

赤飯
味噌とんかつ
ゴーヤの甘酢炒め
とろろ汁
キウイ2種



7月の行事食



7月7日(日)	七夕：稲荷、蕎麦寿司、鶏肉の梅酒煮、ずんだ汁、メロン&マンゴー
7月9日(火)	麺の日：梅冷やしそうめん、鯖の塩焼き、茄子の炒り煮、びわ缶
7月17日(水)	誕生日会：赤飯、茄子のはさみ揚げ、しろなの煮浸し、かき玉汁 など

リハビリテーション科より

歩く際のワンポイントアドバイス



つま先から床に着くと、つまずきやすく危険です。



踵から床に着けると、つまずかずに歩行ができます。