



なごみ つうしん

2021年

NO.99



冷え冷えアイスクリーム



梅雨が明け、夏も本番！肌がジリジリ焼けるような暑さがやってきましたね。こんなに暑いと外気温と室温との温度差が激しく、体調を崩してしまうなんてことも…皆さんこの時期は特に体調管理にお気を付けてください。施設前の公園からも、セミの鳴き声が聞こえてきて、夏の訪れをせわしく知らせてくれましたよ◎



そんな中、6月14日（水）のおやつレクリエーションでは、この蒸し暑い時期にとっておきの冷たい「アイスクリーム」をご用意させていただきました。入所者様からは「おいしいわあ」「さっぱりする」とニコニコ笑顔で感想をいただきましたよ◎夏にはやっぱり冷たいアイスが相性ばっちりですね。



お盆中の過ごし方について



お盆期間中にご自宅で過ごす間も、体調を崩さないように規則正しい生活を心がけましょう。

★お盆中の過ごし方のポイント！

*いつもと同じ時間に起きましょう
朝はいつもの時間に起床し太陽光を浴びましょう。

*食中毒に注意しましょう
高温多湿なこの時期は雑菌が特に増えやすいので、できるだけ食事は食べきりましょう。

*感染予防をしましょう
手洗い・三密の回避・換気を継続しましょう。

*エアコンを使い、室温を25～28℃に保ちましょう
熱中症による死亡者は日中より夜間の方が多いという報告があるので室温に注意！

*こまめに水分を摂りましょう
喉が渇く前に水分を摂ることが大切。

*体操などで体を動かしましょう
ゴロゴロしていると筋力が低下し転倒しやすくなります。



8月20日は「世界蚊の日」??

マラリアの原虫を発見したことを記念した日だそうです。この時期は多くの方が虫刺されに悩まされているかと思えます。そこで、蚊に刺されて痒い思いをしないために、皆さんに蚊除け対策をいくつかご紹介！

- *足裏や体を清潔に保つ
- *汗をこまめに拭いて体温を下げる
- *肌の露出を少なくする
- *明るい色の服を着る

☆熱中症対策も忘れず、今年の夏を乗り切りましょう！



介護老人保健施設

パークサイド なごみ

医療法人河和会

大阪市東住吉区公園南矢田3-19-12
tel 06-6606-2211
http://psnagomi.com