



なごみ つつしん

2023年

vo. 120

笹の葉～ さ～らさら～♪ 笹がやってきました！



今年もなごみに「笹」が届いたので、早速、七夕らしく星や織姫・彦星などの可愛い七夕飾り、入所者様の願い事が掛かれた短冊を飾らせて頂きましたよ♪

願い事の中には…「長生きしたい」「皆、健康でありますように」「現状維持」「世界平和」など、皆さんの様々な願い事を書かれていました。

皆さんの願い事が叶いますように・・・



表彰状が届きました♪ #シニアスマイルプロジェクト



Instagram投稿型企画「#シニアスマイルプロジェクト」に参加し、入所者様とその娘様の2ショット写真が見事入賞！主催者様より副賞の表彰状が贈られてきました♪

そのお二人に入賞したことを伝え、表彰状をお見せしたところ照れくさそうに眺めながらも、写真に負けないくらいの笑顔で喜ばれていましたよ(^-^)

施設のイベントなどの様子は随時Instagramに写真を投稿していますので、気になる方は是非フォローしてみてください☆



7月 イベント予定日

* 10日(月) 訪問理美容※ (3階)

* 6日～8日(木～土)
入浴レクリエーション(モモの葉)

* 12日(水) おやつレクリエーション
(クレープパーティ)

* 24日(月) 7月生まれの方の
誕生日会★
(令楽会さんによる日本舞踊)

* 31日(月) 訪問理美容※
(1・2階)



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

雑学クイズ 【熱中症予防】

クイズの答えを(1)～(3)の中から選んで答えてみましょう。

①熱中症の説明として正しいのはどれでしょう？

- (1) 熱中症予防のためには、汗をかかないほうがよい
- (2) 気温が低くても、湿度^{しつど}が高いと熱中症になりやすい
- (3) 熱中症になっても、命にかかわる症状は出ない

答え

②熱中症を疑う症状はどれでしょう？

- (1) めまい
- (2) 鼻づまり
- (3) 腰痛

答え

③最も熱中症になりやすい場所はどこでしょう？

- (1) 家の中
- (2) バスや電車
- (3) 道路

答え

④熱中症予防のため、水分以外に摂取すべきものはなんでしょう？

- (1) 糖分^{とうぶん}
- (2) 塩分^{えんぶん}
- (3) 油分^{ゆぶん}

答え

⑤水分が豊富で熱中症対策におすすめの野菜はどれでしょう？

- (1) キュウリ
- (2) ニンジン
- (3) ナス

答え

～ 答え ～

- ① (2) 人は汗をかくことで体温調整をしています。湿度が高いと汗が蒸発しにくく、体の熱を外に逃がすことができなくなるため熱中症にかかりやすくなります。
- ② (1) 熱中症の初期には、めまい・立ちくらみ・生あくび・筋肉痛・こむら返り・だるさなどの症状が現れます。これらの症状が見られた時は体を冷やして水分補給をしながら様子をみましょう。
- ③ (1) 熱中症が最も発生しやすいのは自宅です。室温を快適(26～28℃)に保ち、入浴の前後や就寝前だけでなく、喉の渇きを感じる前に水分補給をして熱中症を予防しましょう。
- ④ (2) 汗をかくと水分だけでなく塩分やミネラルも失います。予防するには塩分やミネラルの補給が欠かせません。
- ⑤ (1) キュウリは95%が水分で、汗で失われるカリウムも多く含まれており、むくみを取ったり、体を冷ます効果もあるためね中小予防におすすめの野菜です。