

今月のご利用風景



今月の塗り絵



機能訓練頑張りました👏



お話ししながらサイクリング🚴



ハッピーバースデー🎂

🌿伊藤の休日🌿



伊藤です😊 休日を利用して熊本・宮崎、次の月に石川・岐阜へ旅行に行ってきました。

熊本では雄大な自然を楽しみ、宮崎では美しい景色に癒やされました！また、石川では歴史ある街並みや新鮮な海の幸を堪能し、岐阜では風情ある町並みを満喫することができ、とても充実した時間を過ごしました😊

そんな思い出深い熊本で、先日地震のニュースを目にし、とても驚きました。訪れた場所のことが思い浮かび、一日も早く安心して過ごせる日常に戻ることを心より願っています。

⚠️熱中症にご注意ください💧

暑い日が続き、施設でも熱中症の症状がみられる方がいらっしゃいます。

ご自宅でも気を付けていただいていることと思いますが、ヒラックスでも運動を行うため、のどが渇く前にこまめな水分補給を心がけましょう。

無理をせず、体調が優れないときはスタッフまでお気軽にお声がけください。

大きな張り紙で施設にも貼っているので、目を通してみてください☀️

みんなで予防!

熱中症対策

～予防を心がけて、元気に夏を乗り切りましょう!～

1 こまめに水分補給を のどが渇く前に、こまめに水分をとります。 1日あたり1～1.5Lが目安です - お茶や水、経口補水液を飲みます 汗をかく時は、塩分も一緒に!	2 室温を快適に保つ 室温は28℃以下、湿度は50～60%が目安です。 - エアコンや扇風機を上手に使います - カーテンやすだれで直射日光を避けましょう	3 服装を工夫する 通気性のよい、ゆったりした服装を選びましょう。 - 吸湿性・速乾性のある素材がおすすめです - 帽子や日傘で直射日光を避けましょう
4 バランスのよい食事と十分な睡眠を 体力を保つために、しっかりと食べて、ぐっすり休みましょう。 - 夏野菜や果物で栄養・水分補給を - 睡眠不足は熱中症のリスクを高めます	5 活動は無理をしない 暑い時間帯(10時～16時)の外出や運動は控えましょう。 - こまめに休憩をとります - 体調がすぐれない時は無理をしないことが大切です	6 周りの人と声をかけ合う 高齢者は熱中症にかかりやすく、気づきにくいこともあります。 - 体調の変化に気をつけましょう - 困った時は、すぐにスタッフや周りの人に相談を

こんな症状に注意!

めまい、立ちくらみ、頭痛、吐き気、けいれん、めまい、立ちくらみ、頭痛、吐き気、けいれん

真夏の直射日光、高温多湿、湿度が高い場所、急に暑い場所へ移動する、暑い場所へ移動する、急に暑い場所へ移動する

症状が出たら、すぐに!

涼しい場所へ移動する、体を冷やす(首・脇・足の付け根など)、水分・塩分を補給する

みんなで気をつけて、元気に夏を過ごしましょう!

ヒラックス大町
鎌倉市大町2-3-6



0467-50-0438

季節の健康コラム



季節の変わり目、寒暖差に気をつけましょう！

9月はまだ暑い日が続く一方で、朝晩は少しずつ涼しくなってきます。この時期は、一日の中で気温差が大きくなり、体が疲れやすくなることがあります。「なんとなくだるい」「食欲が出ない」「よく眠れない」などの症状は、夏の疲れが残っているサインかもしれません。

⚠️ 元気に秋を迎えるために！ ⚠️

【朝食をしっかり食べる】【こまめな水分補給を続ける】【冷房で体を冷やしすぎない】【朝晩は薄手の上着などで調節する】など『夏の疲れは秋に持ち越さず、食事・水分・ひと休み』無理をせず、ゆっくり秋の体に切り替えていきましょう😊

栄養だより

～夏場の食欲不振～

最近暑い日が続いていますね、あまり食欲がない、さっと食べられる麺類を食べる機会が増えてる等のお話をよく聞くようになりました。なぜ食欲が落ちてしまうのか、夏場の食事対策を今回はお伝えします！

◆ 食欲低下はなぜ起こる？

最近雨が降ったり、晴れたと思ったらとても暑くなったり自宅にいたことが増えている方は多いのではないのでしょうか？自宅にいと運動量が落ちてしまい、冷房のある部屋に長くいると胃腸が冷えて食事量が減ってしまいます。消化器官の動きが悪くなってしまい食欲が減る→食べられない→慢性的に低栄養状態に陥って筋力低下。また運動量が減るといった悪循環が生まれてしまう為、夏場は食欲低下に陥りやすくなります。

◆ 夏場の食事対策

自宅でも頭を動かしたり、家事や庭仕事をする、夕方少し涼しくなったら外に散歩に出かける等少しでも動く習慣は続けて意識していきましょう。そうめんなどを食べる際は香味野菜と一緒に摂ったり身体を温める食材を胃腸も冷えずに食欲低下を防ぎます。台所が暑くて立つのが大変な方は夏場の暑い間だけお弁当を宅配食を使うのもいいかもしれません。栄養士が監修しているので、糖尿病食があったり、タンパク質食があったり個人に合わせて食事を選べます。ケアマネさんも詳しいと思うので相談しながら毎日の食事を気を付けて夏場の食欲不振にならないよう各自気を付けていきましょう！



今月のへえ～



● 十五夜は、必ず満月とは限らない！？ ●

秋といえば「お月見」ですね。十五夜という名前から「十五夜＝満月」と思っている方も多いのではないのでしょうか？実は十五夜の日と満月の日は、必ずしも同じ日になるとは限りません。十五夜は昔の暦をもとに決められていますが、月が地球のまわりを回る速さなどによって満月になるタイミングが少しずれることがあるためです。

それでも昔から秋の月は特に美しいとされ、お団子やすずきを飾って月を眺める習慣が続いてきました🌾

今年の秋は、夜空を見上げてみませんか？いつも見ている月にも、意外な「へえ～」が隠れているかもしれません😊

