



七月の健康便り

熱中症予防!

発汗する機会が多くなる夏には、のどの渇きが起こらなくても、早め早めに水分を補給する必要があります。こまめに水を摂るように努め、運動開始前にもコップ1～2杯の水を飲みましょう。入浴の場合も発汗により水分が失われますので、入浴前後に水分を摂り、お風呂の湯温は40℃以下のぬるめの湯に、あまり長湯にならないようにしましょう。就寝中にもかなりの水分が失われますので、枕元に水差しを置き、水分の補給に努めましょう。

暑いなかで高齢者の発汗反応は遅れがちとなり、若い人に比べて身体蓄熱がおこりやすく、一旦、体温が上昇し始めるとその度合いが大きくなりますので、「これくらいの暑さくらいは大丈夫」と我慢しないようにしてください。



- (1) 暑さを避けましょう。
- (2) 服装を工夫しましょう。
- (3) こまめに水分を補給しましょう。
- (4) 急に暑くなる日に注意しましょう。
- (5) 暑さに備えた体作りをしましょう。
- (6) 個人の条件を考慮しましょう。
- (7) 集団活動の場ではお互いに配慮しましょう。

～7月の創作倶楽部活動～



金魚袋



ボンボンチャーム



折り紙

ボードにて倶楽部の活動を御案内します。

■発行/ デイサービスセンターふじ周南
 ■〒745-0025 周南市築港町12-1 スカイマンション1階
 ■TEL/(0834)27-2211 FAX/(0834)32-2551
 フリーダイヤル/0120-128-307
 ■ホームページ ふじ周南 で 検索
 ■営業日… 月曜日～土曜日 (日曜、年末年始は休み)
 ■営業時間… 8:00～19:00
 ■サービス提供時間… 9:30～17:00

「ふすて 今ひ合縦たでも五四三二一誓敵お、もー | (ふて、女六「ジ
 月とうのりにラ、、、。ない先、とツ旧じいこのののユ
 もはべ系に実ブお重ーけお 式て輩今自に姓周す。に護嫁ン・ブ
 、幸きは負踐ラじたいつかし し、しそをを西にも。結神。六
 ”せ系あけ中ブいいつか したふての売包坂も。婚ユーノはロ
 皆呼出たい重いや物きて料 。た活座りみー彩月のの女性
 のび逢。愛田まんをまも理 中り躍を込入人す。嫁が誕
 笑まえる横を贈す。おちーじ作り でのし讓み求での花嫁
 顔をす。こ糸はます。これ 印柄く、社を。出四が
 ”ごーをわす。これらも、 象がれチ。最さ年前生、し
 重馳ををたし。おばあちゃんになっ 的よて | 年れ前、しま
 田走様。ををわす。これらも、 的よて | 年れ前、しま
 俊。ををわす。これらも、 的よて | 年れ前、しま

まんぷく通信

