

# すまいる

vol.057 清穩の庵 5月



ゴールデンウィーク明けに清穩の駐車場にある遅咲きの桜も満開となり、お茶会を開き桜の香りに

## 今月の行事食

包まれながら手作りの桜餅を食べました。5月の行事では、清穩の庭にトマトや茄子・ゴーヤ・メロンを利用者様と一緒に植えました。野菜が収穫出来次第、食材として食事やデザートに提供致しますので、お楽しみに(＾▽＾) 美味しく収穫出来ますように！



## 注意

# 熱中症対策



### 熱中症予防のポイント



のどの渇きを感じ始めたら水分補給



クーラーの点検をしておく



経口補水液を家族の人数分常備



室内の湿度が高くならないよう、こまめに換気



疲労もリスクになる。よく睡眠をとる



人混みを避け、散歩や室内で軽い運動

### マスク着用による熱中症の注意点

#### マスク着用のリスク

- ▶ 熱が体外に出にくくなり、体内温度が上昇
- ▶ 口の中が湿っているため、喉の渇きを感じにくく、自覚がない間に脱水



#### 予防のポイント

- ▶ 喉が渇かなくても、1時間ごとに100ccの水分を補給する
- ▶ 首の回りや手のひらなど、血流が多い部位を冷やす
- ▶ 軽い運動で涼しいうちに汗をかく練習をし、暑さに体を慣れさせる



☆来月の行事予定…ミニ運動会、お誕生日会を予定しております。



社会福祉法人 うえるかむ ■小規模多機能型居宅介護 清穩の庵...

TEL 022-797-8517