

8月

# さんコープ・デイサービス湯田

2023年



梅雨が明けて、本格的な夏がスタートしましたね。  
夏の暑さにやられて、体調は崩されてませんか？  
外はム〜とした空気で、立っているだけでも汗がじわじわとかいてきま  
すね。  
外出する際には、十分に気を付けて対策をして外出するようにしましょう。

## 熱中症豆知識

熱中症とは…気温や湿度が高い環境で体温調節がうまくいかず、めまい、体のだるさ、などの症状がでる状態の事。

症状…めまい、吐き気、嘔吐など。  
重度になると、吐き気が強くなり、意識障害が現れることがあります。

原因…体が暑い環境に対応できず体温の調節がうまくいけなくなり、汗をかくことで体内の水分、塩分のバランスが崩れてしまうことが原因です。

熱中症になった場合自身でできること…  
体がこもりにくい環境(涼しい場所)へ避難し、体を冷やす。塩分や糖分を含んだ水を摂取したり応急処置をしましょう。  
水分はスポーツドリンクなどがおすすめです。

熱中症にならないためには…  
①喉が渇く前に水分を取ること。一日あたり1.2Lが目安です。  
②涼しい服装で過ごす。  
今年の夏も気を付けて乗り切りましょう！

## 7月のお誕生日会



お誕生日おめでとうございます！  
これからもお元気で過ごしてくださいね！



7月7日は七夕でしたね。織姫と彦星は無事、出会えることができましたでしょうか？



## デイサービス・さんコープ湯田

山口市熊野町5-17

TEL 083-902-6270

FAX 083-902-6221

現在の空き状況

日	月	火	水	木	金	土
△	△	×	×	△	×	△

※見学・体験をご希望の方は、お気軽にお問い合わせください。 担当:金子