

「脱水症状の原因と特徴」

運動を行うと体温が上昇しますが、身体は汗をかくことで上がった体温をもとの状態に戻すように調整します。汗をかく為に血液は皮膚に送られますが、運動強度があがると皮膚だけではなく動きの激しい筋肉にも酸素が必要となり、筋肉にも流れるようになります。皮膚から水分が蒸発し、さらに血液が必要になった状態で運動を続けると、汗をかいた時に血液中の水分が減ってしまい、血液の流れが悪くなってしまいます。ドロドロになってしまった血液は流れを悪くするだけでなく、血液量そのものも減っている為、身体にたまった熱を逃がす事や、筋肉を動かす機能が低下します。身体が水分不足になると筋肉のみならず、頭痛・めまい・吐き気など体調に変化が現れます。

- ・筋肉が疲労して、けいれんを起こす。
- ・のどの渇きから倦怠感(疲れたと感じる事)を起こす。
- ・頭痛・めまい・吐き気・大量の発汗などが起こる。
- ・さらにひどくなると意識を失う。

水分不足の状態をそのままにしておくと、やがて脱水から熱中症へと症状が移行していきます。
熱中症は炎天下の夏特有のものではなく、湿気の多い時期や曇りの日でも起こる事があるので注意が必要です。

梅雨

の時期になりジメジメしている日が続いております。皆様体調におかわりないですか？



梅雨を超えれば猛暑に突入です。猛暑に備え、「脱水症状の原因と特徴」に掲載致しましたのでご覧ください。

当施設では、脱水や熱中症にならない為に小まめに水分摂取を心がけています。

10時の体操後にポカリを飲んで頂いています。ポカリが飲めない方はポカリゼリーを召し上がって頂いています。水分が少ない方に適宜提供しています！



わしも、このポカリゼリーが大好きじゃ♡



私達が飲んでいるポカリの味ですと高齢者にとって、とても濃い味になってしまうので薄めて提供しています。

櫻
通
信



平成27年7月

第3号

二階

日常レクの様子



とても、綺麗でしたね☆

5月30日
「駄菓子屋さん」を行いました！！



「昔もこの駄菓子あったよ！」と笑顔で話されていました☆

5月27日
秋留台公園「バラ園」に行ってきました☆

ご家族様へのお願い

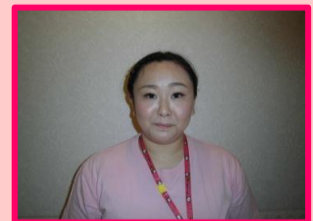
衣替えの時期になりました。夏物のご用意をお願い致します。お持ちになった際はステーションへお声かけください。

高齢者の方は、皮膚が弱い為少しぶつただけでも内出血(あざ)になってしまいますので出来るだけ、半袖はお控えくださいますようお願い申し上げます。半袖でも構いませんが、カーディガン等をご用意ください。

又、衣類不足になってしまうと施設用をお貸しする事になりますので不足衣類がないようご協力お願い致します。施設用をお貸しすると洗濯はご家族様にお願いしております。この所、お名前が薄くなっている事がございます。衣類間違えの原因にもなりますので確認をお願い致します。

職員紹介

気軽に声をかけてくださいね☆。



1・2階フロアーリーダー 佐伯美香

ご利用者様がいつでも笑顔で過ごして頂けるよう心掛けています。

医療法人社団 秀仁会
介護老人保健施設 日の出さくら
東京都西多摩郡日の出町平井3608-1
☎042-588-7100
ホームページもあります☆
是非、ご覧ください♪ <http://老健日の出さくら.jp>