

グループホームやまと なでしこだより

米子市淀江町佐陀1015-14
電話 0859 (21) 0371
E-mail gh-yamato@med-wel.jp

～グループホームやまと理念～

「住み慣れた地域で、出来る事を共に喜び合う愛あふれるグループホーム」

七夕祭り

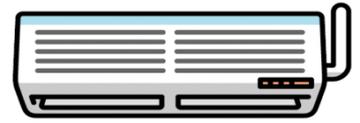


7月7日に七夕祭りを行いました。

皆さんには事前に願い事を短冊に書いて頂き、飾り付けました。かき氷には好きなシロップ、お菓子をトッピングし皆さん笑顔で楽しんでおられました！



夏バテ予防



エアコン温度下げすぎ注意！

【温度を下げ過ぎると自律神経の乱れに繋がる】

30°Cを超える暑さが続くことに加えて、高い湿度のために汗が気化しにくいことで、体温調節が働きにくい状況になります。

暑さ対策のために冷房は必要ですが、冷房の効いた室内と暑い屋外では、大きな温度差があるため、自律神経の調節機能が乱れやすくなります。

症状

体力低下、食欲不振、熱中症や食中毒などの感染症のリスクも高めるため、しっかり対処しましょう。



・規則正しい生活

しっかりと睡眠をとる。熱帯夜のときは、冷却シートや冷感シートなど利用しましょう。

・運動で汗をかく習慣をつけよう！

運動で汗をかくことは、暑さへの耐性がつき、体温調節機能が改善するので効果的です。ただし、気温の高い日中は熱中症の危険もあるため避けましょう。

対策

・必要な栄養補給で体力をつけよう！

食欲増進のために、しょうがや大葉など活用がおすすめ。カレーなど香辛料を利かせた料理も、食欲を増進してくれるので効果的です。夏こそ、温かい食事を取り、冷たいものばかりでなく常温や温かい飲み物も飲むようにして、胃腸を守りましょう

【夏場のエアコン温度は何度？】

冷房の設定温度は、環境省が推奨する**28°C**を目安に適温にしてください。1日の体温変化は、夕方以降から夜にかけて高くなり、下がり始めるときに眠気が出てきます。明け方からは体温が上がってくるのですが、冷房で体が冷えていると体温が上がりにくいので、体が動くスイッチが入らず、起床時のだるさの原因につながります。

高温多湿の日本の夏を避けて通ることはできません。自分にあった夏バテ解消法を取り入れて、夏を楽しみましょう！