

グループホームやまと なでしこだより

米子市定江町佐陀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」

大山ユニット



6月は田植えや花植えをされました。花はオレンジガーデニングプロジェクトで9月に開花するように植えられました。

臨床美術でデザインされた鉢にも花を植えられました。

和みユニット



熱中症と冷房症

7月は、梅雨から本格的な夏への変わり目の月です。

日によって気温や湿度も不安定で、そういった要因でも体調を崩しやすい月です。

熱中症

梅雨時期や梅雨明け後の蒸し暑い日は暑さに慣れていないため、うまく汗をかいて体温調節をすることができずに熱中症を発症することがあるので、注意が必要です。

熱中症になりやすい要因

環境要因

気温が高い、湿度が高い、日差しが強い、風通しが悪い。

行動要因

激しい運動、長時間の屋外作業、水分補給ができない状態。

体の要因

高齢者、子供、風邪や病気などで体温調節機能が低下している人、肥満の人、疲労、睡眠不足、朝食の欠食、二日酔いや下痢などで脱水症状がある。

熱中症の予防

エアコンの活用

直射日光を避ける

水分・塩分の補給

冷房病

冷房病は冷房が効きすぎている室内に居たり、暑い室外と冷えた室内を何度も行き来していると、自律神経のバランスが崩れ、体にさまざまな不調が起こることです。

症状としては頭痛や肩こり、腰痛、吐き気、むくみ、不眠、食欲不振など様々な症状が現れます。

冷房病(クーラー病)の予防

- ・エアコンの風が直接あたらないようにする
- ・羽織るものを持ち歩き温度調節ができるようにする
- ・冷たい飲み物や食べ物は避ける
- ・時々ストレッチをして血の巡りを良くする
- ・筋肉をつけて体の産熱機能を高める

7月の天候や気圧変化の特徴と頭痛などの体調へ影響するポイントを理解して、体調管理を行うようにしてください。

引き続きコロナウイルス感染症対策についてのお知らせ

コロナウイルス・感染症について。

引き続き、人との距離を保ち、マスク・手洗いをを行いながら予防に取り組みます。