

ゆいまーる便り



デイサービス ゆいまーる
〒179-0075 東京都練馬区高松3-22-10
TEL 03-3998-6066 FAX 03-3998-6067
<http://www.day-yuima-ru.jp/>
Email day-yuima-ru@jcom.home.ne.jp

since2010.10.1

第 75 号

令和6年8月26日

熱中症のサイン

今年は体温並みの気温が続く厳しい夏になりましたが、今後も10月頃までは、気温の高い日が続くとのこと、まだまだ熱中症には注意して過ごしていただきたいと思ひます。熱中症は身体が熱くなるだけではなく、あまり知られていないサインがあります

- 《自覚症状》
- ①めまい・ほてり
 - ②筋肉痛や筋肉の痙攣、筋肉がつる
 - ③ぼーっとする・一瞬気が遠くなる
 - ④身体のだるさ・吐き気・尿が出なくなる
- 《他覚症状》
- ①元気がない・体調が悪そう
 - ②体温が高い・皮膚が熱い・皮膚が赤く乾いている
 - ③汗のかき方がおかしい・全く汗をかかない
 - ④水分を飲めない
 - ⑤呼びかけに答えない・まっすぐ歩けない

年齢を重ねると、体温の調整機能が落ちてくるため、暑さを自覚しにくく、のどの渇きにも気づきにくいことがあります。無理をせず、エアコンを上手に利用すること、水分や塩分を定期的にとることが大事です。また、周りの人が体調をこまめに気にかけて、予防対策を促してあげることも大切ですね。



薬の処方が変わった、新しい薬が増えたなどの変更点がありましたら、お薬手帳の確認をさせていただきたいと思ひます。お手数ですがご持参くださいますよう、よろしくお願ひいたします。

ゆいまーるでのご様子

詩吟

富士山
石川丈山
仙客来り遊ぶ〜♪
詩吟が大好きで、曜日を変えた方もいらつしやいます。
みなさん大きな声で吟じています。



ペットボトルに洗濯バサミいくつつけられるかな？



何点とれるかな？

テーブルの上でボールが入ったカップを滑らせ、ポイントを競う点取りゲーム



素敵な1年になりますように・・・

Happy Birthday

97歳

N・Hさん

83歳

Y・Mさん

94歳

H・Kさん