

夏本番！蒸し暑く、寝苦しい日々が続いておりますがいかがお過ごしでしょうか。今年も、各地でお祭りや花火大会が開催されそうで、4年前の賑やかさが戻ってきそうですね！また、真夏日・猛暑日が続いています。電気代も高くなり節約したいところですが、熱中症にならないよう注意しましょう。グリーンでも、体調不良を訴える利用者様が増えてきています。体調不良を感じた時は、ぜひグリーンスタッフに相談して下さいね！さてさて、今月も暑さも吹き飛ばしてしまうくらいの、いい笑顔がたくさん届いています！



熱中症対策

グリーンの利用者様でも体調不良や、熱中症の症状が見られる方が増えてきました。テレビでも連日呼びかけられ、わかっているにもかかわらずかかってしまう方がいるのが現実です・・・病気によって飲水制限や食事制限がある方もいらっしゃいます。どのくらい飲んでいいかなど、不安がある場合はグリーンのスタッフに相談して下さい。看護師と連携を取り栄養面もアドバイスしています。今回は一般的な対策ですが、改めて確認しておきましょう！

- 天候**
- 35℃以上：運動は原則禁止
 - 31～35℃：厳重警戒
 - 28～31℃：警戒
 - 24～28℃：注意
 - 24℃以下：ほぼ安全

服装

- 薄手の服(高齢者は夏でも厚着になりやすい)
- 吸湿性や通気性の良い素材
- 屋外では帽子の着用
- 冷却タオルなどの使用



味噌汁で塩分補給もおすすめ

応急処置の冷却ポイント



温度に加え、湿度も重要です！
気温が高く、湿度が60%以上ある時は熱中症のリスクがあります。グリーンスタッフは温湿度計を持っています。気になる方は聞いてみて下さい♪

【十分な水分補給と電解質補給】
こまめな水分補給が大切です。予防目的で経口補水液(OS-1など)を毎日摂取する必要はありません。お茶を飲まれる方は麦茶がおすすめです。日常の食事で塩分を補給するには味噌汁がおすすめです。

Happy Birthday



【前橋・K様】
89歳！気持ちが落ち込んでしまうこともあります。タスキを渡すと「つけよう！」と、ノリノリでもう一人の担当に向かってピース。可愛い♡母の日とお誕生日に娘様とお嫁様から頂いたブランケットとストールだそうです。明るく華やかな色合いがとってもお似合いです♪
手芸が得意なK様。背中にあるクッションはご自分で編まれたものとか。新作できたらぜひ見せて下さいね！

【みどり・I様】
祝☆米寿！！「健康で過ごしたい」と豊富まで書いてくれています。塗り絵など細かいことがお得意なI様。うちのデコレーション、とっても素敵です。ちょうど一年前のニュースにて華やかな片足立ちを披露して下さいました。今もできるようです。若々しさを維持されていて尊敬します。また来年、猫ちゃんと共に見事な片足立ちを披露して下さいね。楽しみに待っています♪

【前橋・S様】
87歳！リハビリ担当からのメッセージ入りうちわを満面の笑みで持っています(*ω*)担当とのツーショット☆いつも楽しくリハビリをしている様子が伝わります♪在宅生活継続できるようリハビリ頑張ってくださいね。来年も福が舞い降りてきそうな笑顔待っています！

みなさん若々しい！
女性はたくましいですよ！！



【みどり・M様】
93歳！曾孫の写真をニコニコしながら貼っています♪マスキングテープの扱いもお上手！曾孫の女の子とは誕生日が二日違いで、産まれるときは「私の生まれ変わりだ」なんて言っていました。今も元気で何よりです。M様は編集者のおばあちゃんです(笑)おばあちゃんへ。いつもうちの子供達を見守ってくれてありがとう。うちの畑のとうもろこしは猪に食べられて全滅です。来年また頑張ります。いつまでも元気でいてね♪

熱中症で現れる症状と重症度

重症度Ⅲ	重症度Ⅱ	重症度Ⅰ
<ul style="list-style-type: none"> ○返事がおかしい ○体が引きつる(けいれん) ○まっすぐ歩けない ○意識がない ○体が熱い 	<ul style="list-style-type: none"> ○頭痛 ○吐き気、嘔吐 ○体がだるい ○力が入らない 	<ul style="list-style-type: none"> ○めまい ○立ちくらみ ○気分が悪い ○手足のしびれ ○こむら返り(筋肉の痛み、硬直)
<p>この状態になったら、迷わず救急車で病院へ！</p>	<p>重症度Ⅰの対処法に加えて ○衣服をゆるめる ○体を積極的に冷やす すみやかに病院へ行きましょう</p>	<p>○水分、塩分の補給 ○涼しい場所へ避難 誰かが見守り、改善がみられなければ病院へ行きましょう</p>

NEW ☆ STAFF

7月1日より、新しい仲間が加わりました！
理学療法士の 菱澤 康久(しぼさわ やすひさ)です。あまり、聞き慣れない苗字ですね！病院や老人保健施設で経験を重ね、訪問でより利用者さんの近くでサポートしたいと思っています♪休日はジムで体力作り。自分を鍛え上げるのが大好きです。皆さんも、鍛え上げられちゃうかも・・・
どうぞよろしくお願ひします。