

# あしやぎ通信

## 熱中症とその対策

どうして高齢者は熱中症になりやすいのでしょうか？  
原因は3つ

- (1) 体温調節能力の低下
- (2) 水分の摂取量が少ない
- (3) 水分が出てしまう



### <熱中症の対策>

- ① こまめな水分補給
- ② 涼しい服装をし、家の中の温度上昇に注意する。
- ③ 炎天下での外出は避け、朝・夕などの比較的涼しい時間帯に外に出るようにする。
- ④ エアコンを利用する
- ⑤ 暑さ対策グッズなども活用する



## 黒糖ゼリーについて

あしやぎでは黒糖を使ったゼリーを、水分摂取の少ない方に食べていただき、脱水や便秘などの予防に心掛けています。

ゼリーにすると水分でムせてしまう方は飲み込みがし易くなります。

そして黒糖(黒砂糖)には、エネルギー源としての蔗糖をはじめカルシウム、カリウム、鉄分などのミネラルやビタミン類が多く含まれています。



### あしやぎ職員より

いつもマスクの着用、健康管理ありがとうございます。

あしやぎ内でも、室内の換気、手洗い、手指消毒、マスク着用、検温を行い、送迎中車内の換気、車内清掃も徹底して行っています。

## 8・9月の行事

9月21日(月) 9月22日(火)	敬老の日 秋分の日	あしやぎはお休みです
	散髪サービス	8月に予定していた散髪は新型コロナウイルスの影響により中止となりました。 9月の散髪は決まり次第連絡いたします。

## 活動紹介

短冊に願いを。。



ソーシャルディスタンスを取りながら体操や、脳トレなどの活動を行っています。



利用者様の写真につきましてはご家族様の了承を得て掲載させていただいています。