



令和2年8月

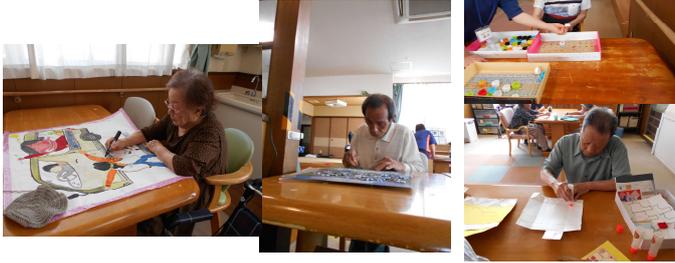
デイサービス多賀の里



日	月	火	水	木	金	土
						1  誕生日会
2	3	4	5	6	7  リフレ	8
 七夕 						
9  誕生日会	10	11  リフレ 	12	13	14  誕生日会	15
 スマイルカフェ 						
16  誕生日会	17	18  誕生日会	19	20  リフレ	21	22
 園芸 						
23/30	24/31	25  誕生日会	26	27	28	29
 きざえもん探し 						

# 7月の多賀の里通信

## 創作活動に脳トレ



## 皆で搜索、探し出す！



## 園芸活動！皆で育ててる向日葵🌻 綺麗に咲いた前で！！



## 夏の雰囲気！



作業療法士 日野の一言

暑い夏になっています。本来であればオリンピックが開催されて、いつも以上に東京は賑わっていたはず・・・。今年の初めに想像していた夏とは違っていませんか？

今月はこの時期ならではの、いつもとは少し違う内容をお伝えしますね。ずばり熱中症です。多くの人は耳にしたことがあるはずですが、熱中症とは体温が上昇することで、体温の調節機能が崩れ、体内に熱が溜まっている状態をいいます。本来、熱が上昇した場合、体内ではその熱を下げようと、汗や皮膚温度を上昇させ体温を体外に放出させます。この機能が損なわれることで熱中症は起こります。気温や湿度が高い炎天下のもとで、活動すると熱中症になるリスクが高いと言われています。体温調節機能が低い幼児や高齢者は特に注意が必要です。気温の高い環境（28度以上）は注意が必要ですが、もう一つ重要なことが湿度です。多湿の環境は汗をかきづらい、つまり体内から熱を放出しづらいと言われています。湿度の目安としては70%ほどでしょうか？日本は梅雨時期から湿度が上昇し、70%以上になる日が多くなります。特に、夏は気温が30度以上で湿度が70%以上にもなりますから、注意が必要です。

熱中症対策としては水分やミネラルを十分に摂取すること、そして良質な睡眠です。そのうえで、気温や湿度に配慮した環境で過ごすことです。体力が落ちていることも影響しますから、適度の体を動かしながら、この夏を乗りきりましょう。では、よい夏を！

○見学、相談等随時行っています。お気軽にお問合せ下さい。※誌面の写真についてはご本人(法定代理人)の同意を得て掲載しています。

編集・発行 〒799-1354 愛媛県西条市北条231番地1

株)ジェイコム 『デイサービス多賀の里』 TEL：0898-65-6662 FAX：0898-65-6663

URL： <http://jcomm-care.co.jp/> Email： [cctaga@jcomm-care.co.jp](mailto:cctaga@jcomm-care.co.jp)