



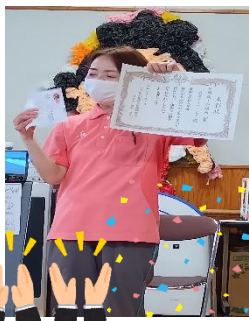
おかデイ通信

令和 8 年
7 月

梅雨が明けいよいよ夏本番です！暑い日が続いていますが、デイサービスでは水分補給や室温管理を心がけながら、体操やレクリエーション、季節の行事や催し会など皆様に安心して楽しんでいただけるようにさまざまな活動を取り入れております。暑さに負けず、元気に夏を乗り切りましょう😊



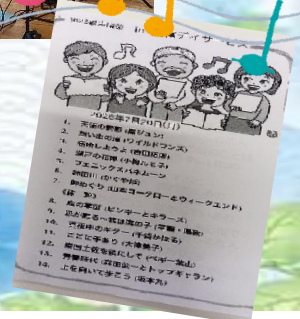
七夕



今年も山下新天街の七夕まつりに出展しました😊今年『延岡商工会議所』賞をいただきました！



催し会 民謡三味線北教室・音楽ユニット 1623 の皆様



岡デイファーム

岡デイファームにさつま芋の苗を植えました！
日当たりがいい畑ですくすく育っています◎



元気に育っています♪



矢野看護師教えて！

～熱中症について～

6月から岡富デイサービスで働いています看護師の矢野裕子です。皆様が楽しく安心・安全に過ごせますようケアをさせていただきます。よろしくお願いいたします。

今一番気をつけたいことは、熱中症です！特に高齢者は注意が必要です！

○体内の水分が不足しがちです ○暑さに対する感覚機能、体の調整機能の低下

高齢者は若年者よりも体内の水分量が少ない上、体の老廃物を排出する際にたくさんの尿を必要とします。

加齢により暑さや喉の渇きに対する感覚が鈍くなります。また高齢者は体に熱が溜まりやすく、循環器系への負担が大きくなります。



症状としては・・・ ・めまい ・立ちくらみ ・生あくび ・大量の発汗 ・筋肉痛 ・こむら返り ・頭痛 ・嘔気 ・倦怠感など ・判断力、集中力の低下など

熱中症かな？と思ったら・・・ めまいや立ちくらみなど熱中症かなと思ったら、衣類を緩め、体を冷やし早めに受診しましょう！

予防法は・・・

- エアコン・扇風機を上手に使用する
- シャワーやタオルで身体を冷やす
- 部屋の温湿度を測る
- 部屋の風通しをする



- 必要に応じてマスクを外す
- こまめに水分補給をする
- 涼しい服装をする



特にエアコンの使用、こまめな水分補給は大切です！

熱中症対策をして、元気に夏を乗り切りましょう！

新規利用者様はもちろん、利用回数を増やしたい、体験利用、デイ見学も可能です。お気軽にご相談ください◎



一般財団法人 延岡市高齢者福祉協会
岡富デイサービス

〒882-0031

延岡市中川原町 2 丁目 4951 番地 2 ホームページ

TEL 0982-21-8570 FAX 0982-21-8579



Instagram