

医療法人岐阜勤労者医療協会 こがねだデイサービス

デイ便り 7月号

地域密着型通所介護・介護予防通所介護
事業所番号 2190200226
住所 関市上白金511
TEL:0575-29-6263
発行責任者 酒井貴美子

なかなか梅雨が明けず蒸し暑い日々が続いています。何となく身体がだるい... そんなことを感じる日が多いかもしれませんね。

高齢になると温度に対する感覚が低下するため、体温調節が上手くできず熱中症になりやすいと言われています。マスクをしているとなおさらです。

エアコンや扇風機を上手に使い温度調節をしましょう。

外出する時は、帽子を被ったりして直射日光を避けましょう。

喉の渇きを感じなくても小まめに水分を取りましょう。(麦茶・スポーツドリンク等)

室内での体操など適度な運動で普段から汗をかき、暑さに慣れるようにしましょう。

普段からバランスの良い食事や十分な睡眠をとって、体調管理をしましょう。

みんなで元気に、この夏を乗り切りましょう!!!



お盆は休まず営業しています。