




みどり苑ホール

## 年に一度の館内殺虫剤による害虫駆除とフロアクリーニング

館内が梅雨明けと共にすっきりピカピカになりました。  
気持ちよくご利用者さまに過ごしていただけます。

みどり苑Ⅱ  
廊下

介護ソフト・制度改正  
にむけて準備中



みどり苑だより

# 知っていますか？ 夏の熱中症対策！

熱中症は、室温や気温が高い中で作業や運動を行い、体の水分と塩分（ナトリウム）などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体がだるい、ひどいときにはけいれんや意識の異常など、様々な症状をおこす病気です。

家の中でじっとしていても、部屋の温度や湿度が高いために、熱中症になることが報告されています。熱中症は予防法を知っていれば防ぐことができます。

### 高齢者は

- 汗をかきにくくなっています。
- 暑さを感じにくくなっています。
- 体温を下げるための体の反応が弱くなっています。
- のどが渇かなくても水分と塩分の補給をしましょう。
- 調子が悪いと感じたら、家族や近くの人にそばにいてもらいましょう。



## ※経口補水療法

みどり苑・みどり苑Ⅱでは、お昼ね後の午後2時前後にご利用者さまに、経口補水液で水分と塩分の補給をしてもらい、熱中症予防につとめています





# みどり苑在宅介護支援センター

介護予防教室 お気軽に相談ください

暑さに負けず、熟年パワーでちくさ高原ゆり園に出かけました。お昼も「エーガイヤちくさ」でおいしくいただきました。

同行スタッフは、暑さにヘトヘト、修行が足りません。



暑中お見舞い、もうしあげます



## 「かくれ脱水」チェックシート

対象：65歳以上のご高齢の方

監修：神奈川県立保健福祉大学 保健福祉学部栄養学科 教授 谷口 英吾

3つのSTEPの設問をチェックすることで、「かくれ脱水」の可能性を調べることが出来ます。脱水症へ移行する前段階、「かくれ脱水」をチェックしてみましょう。

**STEP 1** 最近、今までなかった  
以下のような変化がありませんでしたか？

該当項目に☑をしてください。

- ☐ 皮膚がかさつくようになった。皮膚につやがなく、乾燥している。ポロポロと皮膚がおちる。
- ☐ くちの中がねばつくようになった。食べ物がかさつく。つばが少なく、つばをゴクンと飲めないことがある。
- ☐ 便秘になった、あるいは以前よりひどくなった。下剤（便秘薬）を使う頻度が増えた。
- ☐ 以前よりも皮膚の張りがなくなった。手の甲をつまみあげて離した後に、つまんだ跡が3秒以上も残る。
- ☐ 足のスネに“むくみ”がでるようになった。靴下のゴムの跡が、脱いだ後に10分以上も残る。

在宅介護支援事業所より：  
お試しく下さい！



## ボランティア紹介



北保育所、下三方小学校、唱歌の中谷さん、ギターの山内さん、銭太鼓片山さん…いつもありがとうございます



みどり苑のお昼ごはん  
おやつ

