

平成28年7月号

中央区立高齢者 在宅サービスセンター マイホームはるみ

中央区高齢者在宅サービスセンター マイホームはるみ
TEL 03-3531-7635
FAX 03-3531-7625
住所 中央区晴海1-5-1
メール harumi-day@foryou.or.jp

  harumi.foryou.or.jp/
随時情報発信中!

●プログラム活動

創作活動



6月は梅雨の季節と言うことで皆さんで「てるてる坊主」を作りました!! 雨にも負けず元気に来所してくださいね!

レクリエーションゲーム



今回新しいレクリエーションに「紙コップシュートゲーム」を取り入れました。点数の書いてある紙コップにお手玉やピンポン玉を入れ、上肢運動を行い身体を動かしました!!

ジャズ演奏会



歌の会



ドッグセラピー 調理プログラム



●地域交流! 6月4日に晴海中学の運動会に見学に行きました!! リレーや応援合戦を見てきました★



外出で潮風公園へ



日陰でちょっと休憩中...

とてもいい
天気で景色も
最高でした!



熱中症予防対策!

1. 高温ストレスを減らす対策や工夫をする。屋外では直射日光からの余計なストレスを減らす為に「なるべく日陰を活用する」「屋外では帽子を活用する」などの対策をとる。
2. 水分補給と塩分補給は忘れない。20~30分ごとに水(約0.3%の食塩水)かスポーツドリンク(約200ml)を飲む。
3. 高温ストレスに徐々に慣れる。初日は高温下の作業時間を50%位からスタートし、一週間位かけて100%まで増やしていけば、体が高温環境に徐々に慣れることが出来る。
4. 熱中症の初期サインを見落とさない。前胸部の皮膚発疹・めまい・吐き気・ふらつき・顔色が悪い・頭痛・疲れやすい・上肢下肢の筋肉の痛みや痙攣(けいれん)などの症状は、直ちに休息する。
5. 日頃からの体調管理を怠らない。不規則で偏った生活をしている人、肥満や二日酔いの状態、さらには、アトロピン・ベーターブロッカーなどの発汗抑制や皮膚血流の減少をもたらす薬剤を服用している場合、熱中症になりやすいため注意が必要。

