

5月の様子です。バラを見に行ってきました。  
いろんな種類のバラが咲いてとてもきれいでした！！

※暑い日が増えてきました。

室内でも熱中症になりやすいことは皆様ご存知だと思います。  
エアコン等で室内の温度を一定に保つ、水分をすぐに補給できるよう、水筒やペットボトルに入れて近くに置いておくなどの対策をお願いします。

# いきいき

NO.11 平成29年6月 だより

あわら複合ケアサービス

TEL 0776-77-2282

あわら市二面2丁目302番地

## 5月の風景

### ★バラ園散策★

春江町のゆりの里公園と  
バラ園に行ってきました  
帰りにアミでソフトクリ  
ームも頂きました(^^)



## 歯がなくても 義歯を正しく使って認知症を予防しましょう！②

### \* どうして義歯を正しく使わないと認知症に繋がるの？

考えられる理由Ⅰ. 咀嚼（噛む）能力が下がり栄養不良になる

認知症予防に必要なビタミン類が不足して認知症の発症につながりやすい

考えられる理由Ⅱ. 咀嚼する能力が下がり脳への刺激が弱くなる

脳への刺激が弱まると海馬や扁桃体の活動性が下がり、認知症の発症につながりやすい

考えられる理由Ⅲ. 歯周病の時に生産される特殊なたんぱく質等が脳にたどりつき、認知症の発症に繋がりがやすい

### <日常的な視点として>

歯の状態はどうか、義歯をちゃんと使えているか、認知症のことを念頭におきながら観察するとよいですね。



# 5月の風景

★曲に合わせて合奏★

★お買い物★

★朝顔の種を植えました★



★花の水やり★



## 熱中症に注意しましょう ~その2~

看護師より



◎どうすれば熱中症を防ぐことができるの？ 室内では・・・

### 1. こまめに水分補給をする

普通に食事ができていて、たくさん汗をかいていないときは水や麦茶でOKです。汗をたくさん書いた時はスポーツドリンクがいいです。また、日常的な水分補給は常温でOKです。



### 2. 部屋の温度を知る

加齢により、若者よりも温度の変化に気づきにくいです。体感に頼らず、部屋の目立つところに温度計を置き、目で確認するようにしましょう。

### 3. 部屋にこもりっきりにならず、1日1回は外に出る

散歩など無理のない範囲で汗をかく習慣をつけましょう。外に出るのが難しい人は、室内で軽く体を動かすだけでも多少の効果はあります。

### 4. エアコンをうまく活用し、暑さを和らげる

体に直接当たらない風向きにしましょう。設定温度を下げすぎると、外気温との温度差が大きくなり、かえって体の負担になることがあるので注意しましょう。



### 5. 部屋の風通しを良くする

窓を開けてすだれやカーテンで日差しをさえぎるなど、風は入れても直射日光は入れない工夫をしましょう。部屋の空気を動かすことが重要です。

### 6. 涼しい服装で過ごす

木綿や麻などの天然素材や、スポーツウエアなどに使われる吸汗・速乾性に優れた素材を使った衣類がおすすめです。

次回は熱中症対策 屋外編・・・

### ★あわら複合ケアサービスの精神★

理念 私たちはいつもあなたのそばにいます

- 目標
- ① 自宅での介護を希望されるご家族様を応援します
  - ② 日常生活でできる活動を通して筋力低下を防ぎ、脳の活性化を図ります
  - ③ 地域に密着したサービスを提供します