

本格的な夏になってきた7月。皆様いかがお過ごしですか？  
 なるぞでは夏に向けてたくさんのアクティビティや  
 リハビリを行っています。この時期注意したいのが熱中症。  
 施設でももちろんですが、ご自宅にいても危険です。裏面に  
 注意する点を記載しておきましたのでご家庭でよく読んでみて下さい。

# 森だより



No.90 令和5年7月

**今月7月17日(月)は祝日ですが、営業します**  
**来月8月11日(金)は祝日のため、お休みです**

リハビリスタジオ なるぞの森  
 TEL 0776-77-2251  
 あわら市二面2丁目301番地



**引き続きマスクの着用・手の消毒&6回目のワクチン接種をお願いします！**



## 現在なるぞの森では…

コロナ感染拡大が縮小傾向であることと、治療薬、ワクチン等の開発によって  
 感染予防対策の緩和が国の判断で進められますが、なるぞでは引き続き  
**マスク着用・手の消毒** 等今までと変わらない感染予防対策を継続します。

また、5月8日より、オミクロン株対応ワクチン(6回目)の接種が始まっています。  
 ワクチンは重症化リスクの高い高齢者や基礎疾患を有する方を守るものです。  
 自分や家族、周りの方々を守るためにもワクチン接種を引き続きよろしく  
 お願いいたします。

ワクチンは「接種券」が自宅に  
 届き次第、医療機関へ各自で  
 予約をお願いします。  
 接種券が届いていない場合は  
 各自自治体へご相談ください。



## 先月の活動

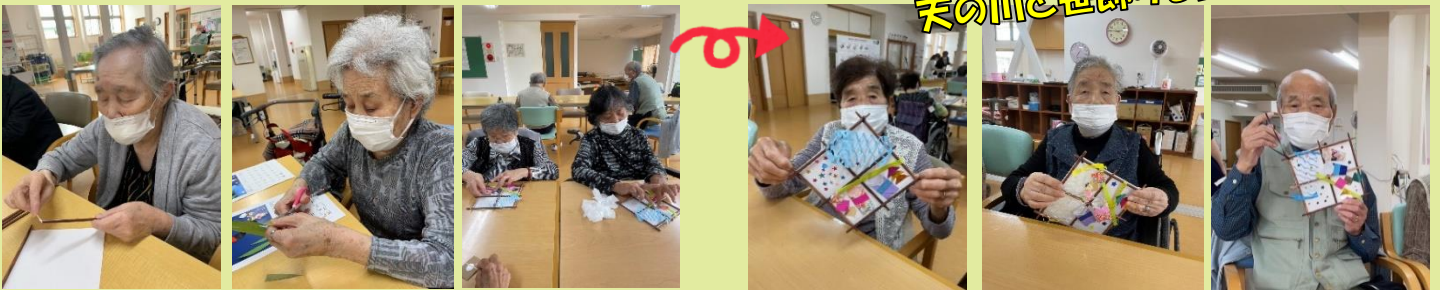


### ～作品作り①～

### 七夕飾り作り



天の川と笹飾りを自分流に！



### ～カレンダー作り～



### ～その他活動～



#### 塗り絵

色鉛筆で思いのままに！  
 芸術です！



刺繍やきめこみ等の  
 作品です。  
 とても細かくて  
 尊敬します…！

裏面に続きます…

### なるぞギャラリー

～お料理教室～

6月のレシピ 抹茶ミルクもち



ミルクはたっぷり♪



協力して  
混ぜます！



完成！

抹茶の香りが落ち着く  
美味しいミルクもち！  
きな粉と黒蜜と相性  
バッチリ♡  
夏にぴったりの冷たい  
スイーツタイムに  
どうぞ♪

実は危険が  
いっぱい！？



# 自宅内熱中症を予防しよう！

毎年、暑くなるこの時期は熱中症のニュースが次々と報道されていますが、自宅内においても熱中症のリスクが下がるわけではないという事はもう皆さんご存じですね。  
令和3年度の総務省の統計では熱中症で救急搬送された人の約6割が65歳以上の高齢者でした。  
安心して過ごすことのできる**自宅が危険な場所にならないように**、下記の項目を意識して暑い夏を乗り切りましょう！

のどが潤いていなくても  
こまめに水分補給をしましょう

1日あたり  
1.2L(4.2杯)を  
目安に



コップ約6杯

- 1時間ごとにコップ1杯
- 入浴前後や起床後もまず水分補給を
- 大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

※水分や塩分の摂取量はかかりつけ医の指示に従いましょう。

思っているよりも、  
身体は水分を失っています…

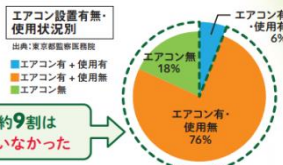
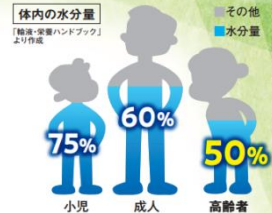


！高齢者は特に注意が必要です

- 1 体内の水分が不足しがちです  
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。
- 2 暑さに対する感覚機能が低下しています  
加齢により、暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなります。
- 3 暑さに対する体の調節機能が低下します  
高齢者は体に熱がたまりやすく、暑い時には若年者よりも循環器系への負担が大きくなります。

※心臓や腎臓の悪い方や持病をお持ちの方は、かかりつけの医師にご相談下さい。

- 東京都23区における熱中症死亡者の状況(令和3年夏)  
※計39人(速報値)のうち



約8割は65歳以上の高齢者 → 屋内での死者のうち 約9割はエアコンを使用していなかった

☑ 予防法ができているかをチェックしましょう

- |   |                                      |   |   |  |
|---|--------------------------------------|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> エアコン・扇風機を上手に使用している | <input type="checkbox"/> 部屋の温度を測っている | <input type="checkbox"/> 部屋の風通しを良くしている        | <input type="checkbox"/> 必要に応じてマスクをはずしている | <input type="checkbox"/> こまめに水分補給をしている       |
| <input type="checkbox"/> シャワーやタオルで体を冷やす     | <input type="checkbox"/> 暑い時は無理をしない  | <input type="checkbox"/> 涼しい服装をしている外出時には日傘、帽子 | <input type="checkbox"/> 涼しい場所・施設を利用する    | <input type="checkbox"/> 緊急時・困った時の連絡先を確認している |

厚生労働省の熱中症対策チェックポイントをまとめた物です。  
すべてにチェックが入るように意識して生活してみてくださいね。

なるがでも、アクティビティやリハビリの合間にこまめに休憩や水分補給を行いましょう！



厚生労働省「高齢者の熱中症対策」より抜粋