

厳しい暑さの毎日ですが、皆さま体調はいかがでしょう。  
 コロナウイルス感染症も一時期は落ち着いていたように感じましたが  
 今また猛威を奮っています。まだまだ今年も熱中症対策・感染対策を  
 意識する夏になりそうですね…大変ですが頑張っていきましょう！

# 森だより



No.91 令和5年8月

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



**今月8月11日(金)は祝日のため、お休みです**  
**来月9月18日(月)は祝日ですが、営業します**



**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～

### 金魚飾り作り



涼しげで素敵ですね！



紐を通して…



～カレンダー作り～



- ・クリームソーダ
- ・冷えたビール

夏はどっちが  
 飲みたいくなりますか？



すっきり  
 爽やかに♪



～その他活動～

外部から先生を  
 お招きしました

### おいがみ教室

千代紙を使って  
 朝顔を作りました。  
 細かい作業でしたが  
 皆さん頑張って  
 おられましたよ！



夏の朝顔です。  
 柵もあって  
 より折り紙が  
 映えますね♡



裏面に続きます…

## 夏の豆知識クイズにチャレンジ♪



夏の風物詩「蚊取り線香」  
渦巻の形をしている理由は  
次のうちどれでしょう？

- ①おしゃれたから
- ②長く使えるから
- ③蚊の目を回すため



答え：②

長く使えるように渦巻の形をしています。  
昔は棒状でしたが、約40分しか持たなかった  
そうです。  
渦巻にした結果、約7.5時間も使用できる  
ようになったそうですよ！



自分は大丈夫？

チェックしてみてください！



# そのたるさ、夏バテ？熱中症？

高齢者は夏バテのサインに気づきにくく、症状が悪化しやすいといわれています。  
年を取ると暑さや、のどの渇きを感じづらくなり、水分補給の回数が減る傾向があります。  
また、体温調節機能や体水分量も低下しているため、夏バテになりやすいのです。

高齢者は体力や免疫力が低く、一度体調を崩すと治りにくいため、重症化リスクも高まります。  
「暑い」という言葉がなくても、夏バテの症状が出ていないか普段から気にかけてあげることが  
大切です。

前回は自宅内熱中症を予防する方法を掲載しました。

今回は自分が今現在、夏バテしていないかチェックしてみましょう。

### 夏バテの症状チェックリスト

- 食欲がない
- 寝つきが悪い
- ぼーっとしている事が多い
- 汗の量がいつもより少ない/多い
- 熱っぽい
- めまいや立ちくらみがある
- 生あくびをしている



### 熱中症の症状チェックリスト

- 頭痛
- 吐き気がする/吐く
- たるさがずっと続く
- 汗をかかなくなった
- 皮膚が乾燥している
- 脈が速い
- やたらと寝る/眠りがち



ビタミン、ミネラル、クエン酸を含む食事を  
すると夏バテに効果的です。

ビタミン…豚肉、かつお、大豆、ごま  
ミネラル…ブロッコリー、オクラ、魚介類  
クエン酸…レモン、梅干し、黒酢



これらを意識してみてください！

○意識が無い  
○自力で水分が取れない  
という状態ならすぐに救急車を！



タイヘイ株式会社「食と健康のコラム」より抜粋