

春から突然夏になったような気候になり、体温調節が難しくなっています。暑いからと薄着でいてもエアコンの風で風邪を引くこともあるので、薄手の羽織ものがあると便利ですね。夏はまだまだこれからですよ！



# 森だより

No.102 令和6年7月



リハビリスタジオ なるざの森

TEL 0776-77-2251

あわら市二面2丁目301番地



7月15日（月）は祝日のためお休みです

## なるざの森よりお知らせ

運動後は必ず水分を取るようにしましょう。

一度に大量にとるのではなく、こまめに少しづつ飲むことが効果的です。

スポーツドリンクや経口補水液も効果はありますが含まれている塩分や、砂糖の量にも要注意です。  
飲みすぎは厳禁です。

給水機がなるざ入口にありますので  
リハビリ後は積極的にご利用ください。



## 先月の活動

～作品作り①～

### 暑中見舞い作り

ちりめん布を張り付けるだけで  
素敵なお中見舞いが出来上がりました。



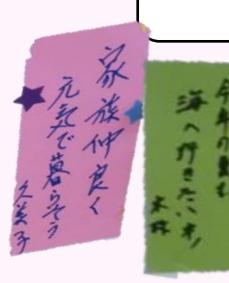
～カレンダー作り～



完成しました♪



みんなの願いが  
叶いますように…



裏面に続きます…

家族仲良く  
元気で暮らせ  
ます

今年の夏も  
海へ行きた~

家族の健康と  
幸せと  
幸子

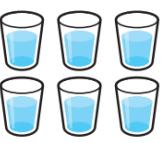
リハビリスタジオ なるざの森

TEL 0776-77-2251

あわら市二面2丁目301番地

のどが渇いていなくても  
こまめに水分補給をしましょう

1日あたり  
1.2L(リットル)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。



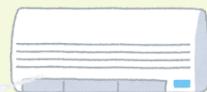
## ご利用者の皆様へ

なるざ施設内で、ご利用者様同士での物や食べ物（お菓子等）のやり取りを多く見かけます。なるざでは物の持ち込み、やり取りは禁止とさせて頂いております。

見かけた場合は職員より注意、回収させて頂きますので手荷物等に入れて持ち込まないようよろしくお願ひいたします。

なお、複数回見かけた場合は、**なるざの利用を停止とさせて頂きます。**

**真夏はすぐそこに！！**



# エアコンを適切に使用しましょう！

梅雨に入り、気温と湿度が一気に上がった現在、日本では近年、本格的な夏を迎える前に真夏日や猛暑日となることも珍しくなってきています。体感的にも「暑い」と思う日が増え、エアコンを稼働させるタイミングが早まっていると感じている人もいると思います。また、高齢者が家族におられる方は毎年エアコンを使っているか心配になったり、何度も言つてもクーラーをつけないことに頭を悩ませている方が多いと思います。高齢者は暑さを感じにくいために熱中症のリスクは高く、エアコンは24時間稼働させておきたいのが理想です。使わない高齢者の方に対しては根気よく話をするか、遠方にご家族がいらっしゃる方は、見守り機能などがあるエアコンを導入してみるのも良いかもしれません。

### 高齢者がエアコンを使わない理由

電気代が心配



身体に悪いと思っている



複雑な操作が難しい



昔から使う習慣がない



株式会社SOCIARAS（ソーシャラス）

高齢者がエアコンを控える理由として多いものがこちらの4つです。

特に電気代を心配する声が多く、昔のエアコンは現在のものより電気使用量が多かったため、当時の感覚でいると「ものすごい電気代がかかる…」と思い込んでいる事が多いようです。



### エアコンを使ってもらう方法

- ① エアコンの省エネについて説明する
- ② 熱中症リスクが高いことを説明する
- ③ 便利なエアコンの機能を活用する
- ④ 昔と今では気温に差があることを伝える
- ⑤ 定期的な見守り・声掛け ← 最重要！

株式会社SOCIARAS（ソーシャラス）

誤った認識として、冷えたらエアコンを消し、暑くなったら付けるという使用方法です。実はエアコンは急速に冷やすときに多くの電気を消費するため、こまめなオンオフは逆効果になります。真夏日は付けっぱなしにした方が経済的で、熱中症予防にもなると理解してもらいましょう。

