

美星苑便り 8月号

さくらライフ ケアハウス美星苑

令和6年7月20日発行

こんにちは、美星苑です。

猛暑日が続きますので、脱水や熱中症にならない為に、再度同じ内容を掲載します。日々の生活で実践しましょう。

室内では

- ・扇風機やエアコンで温度を調節
- ・遮光カーテン等日光の遮断
- ・室温をこまめに確認し調整する

外出では

- ・日傘や帽子の着用
- ・日陰の利用、こまめな休憩
- ・30度を超えたら、日中の外出をできるだけ控える

からだの蓄熱を避けるために

- ・通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

こまめに水分補給

- ・喉が渇く前に水をこまめに飲む。就寝前、起床時、運動・入浴前後に水を飲むようにする。

喉が渇いてからでは遅いです。

体内の水分が不足すると、血を濃縮し血管が詰まりやすくなり、脳梗塞や心筋梗塞を引き起こしやすくなります。

美星苑からのお知らせ

- ① 訪問診療は、さくらライフ大宮クリニックです。
第1・3木曜日は3階、第2・4木曜日は1・2階になります。
- ② ひのき歯科は、1階食堂又は居室にて行います。
- ③ 訪問理容は、19日（月）です。
前日までにお申し込みください。
- ④ 訪問美容は、27日（火）です。
一週間前までにお申し込みください。
- ⑤ 名無しの洗濯物が多くなっています。名前の記入をお願いします。

— メモ —