

健康豆知識だより

葵の園・柳生 健康生活応援情報紙

令和8年8月号

柳生北町内会の皆様へ

平素より葵の園・柳生の運営にご理解ご協力を賜り誠にありがとうございます。

当施設では地域の皆様が健康的な生活を送ることができることや、介護が必要になっても継続してこの地域で暮らしていくために少しでもお手伝いが出来ればという思いから、当施設に在籍する専門職が健康維持や介護予防、介護保険に関する豆知識などの情報を発信する情報紙を発行しております。

今回は相談員より『熱中症対策』というテーマでお届けいたします。少しでも皆様のご参考になれば幸いです。

今後も地域の皆様に頼りにして頂けるより良い施設を目指して参りますので、ご理解ご協力の程、宜しくお願い申し上げます。

〒 981 - 1106 仙台市太白区柳生字台57-1

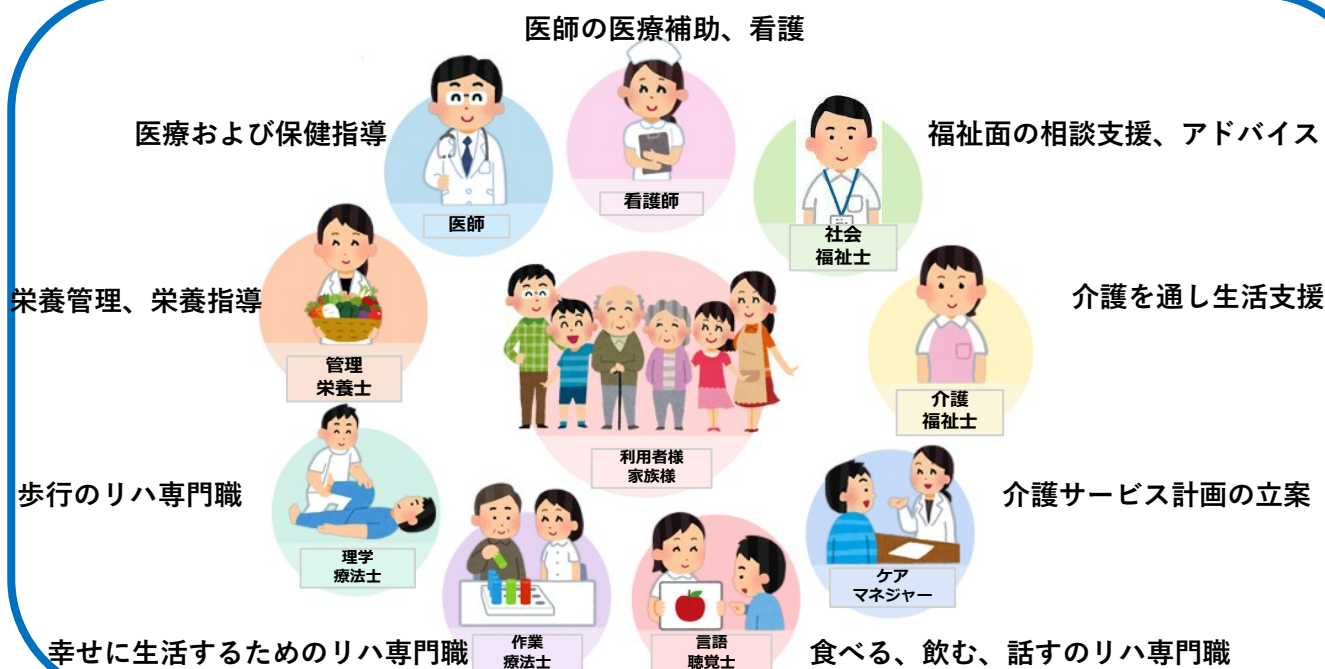
TEL : 022-381-8668 FAX : 022-306-6355

医療法人社団葵会

介護老人保健施設葵の園・柳生

施設長 佐々木 繁美

☆当施設 専門職のご紹介



お盆も過ぎ、少しずつ朝夕は過ごしやすくなりました。それでも日中はまだ暑い日が続きますね。「もう大丈夫」と思いがちですが、実はこの時期は夏の疲れが出やすく、熱中症も起こりやすい時期です。今月は改めて熱中症の予防と対処のポイントをお伝えします。

□ こまめに水分・塩分を補給しましょう

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・塩分補給を

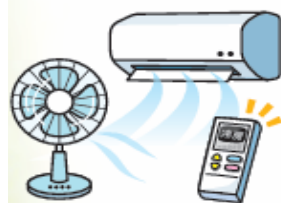


※水分や塩分の摂取量は
かかりつけ医の指示に従いましょう。



□ 予防法が出来ているかをチェックしましょう

- ☐ エアコン・
扇風機を上手に
使用している



- ☐ 部屋の温度を
測っている



- ☐ 部屋の風通しを
良くしている



- ☐ こまめに
水分・塩分を補給
している



- ☐ シャワーや
タオルで体を
冷やす



- ☐ 暑い時は
無理をしない



- ☐ 涼しい服装をしている
外出時には日傘、帽子



- ☐ 涼しい場所・
施設を利用する



- ☐ 緊急時・困った
時の連絡先を
確認している



□ 応急処置について確認しましょう

- ・衣服を緩め、涼しい場所へ移動する。
- ・水分補給、塩分を摂取。
- ・身体を冷やす。(両脇、鼠径部、頸部)



葵の園・柳生 体験・見学会開催のお知らせ(第1報)

当施設では、皆様が健康的な生活を送ること、介護予防の取り組みを身近に感じていただけるよう、11月に体験・見学会を開催予定です。施設の雰囲気を見て、感じていただきながら、楽しめるよう準備しています。詳細は、次号でお知らせします。どうぞお楽しみに!!

【日 時】R8年11月29日(日)10:00-11:30(終了予定)

【場 所】介護老人保健施設 葵の園・柳生(太白区柳生字台57-1)