

8月 洗心園ニュース

今年、中国地方は観測史上最も早い6月27日に梅雨明けとなり、暑く長い夏を迎えました。私たち看護師は、この時期熱中症に関するニュースにとっても敏感になります。

夏バテ対策の6つの心得は、①いろいろなものを食べる。②水分をしっかり摂る。③涼しい部屋でちょっと運動する。④自分にとって心地いい室温の中で眠る。⑤服装は温度調節のしやすさを意識する。⑥入浴は就寝の1時間前に済ませておくです。

特に高齢者は温度に対する感覚が弱くなるため、室内でも熱中症にかかりやすいと言われています。また、暑さが厳しいと食欲が落ちやすく、体力とともに免疫力を低下させます。

そのため看護師は、熱中症対策・感染症対策、そして高齢者への体調変化への対応に重点を置いています。具体的には、適切な室温管理・水分補給の推奨・食事内容の確認・感染予防のための衛生管理などです。

洗心園では、暑い夏を少しでも快適に過ごしていただけるように、行事の際は「そうめん」や「アイスクリームなど冷たいスイーツ」をメニューに取り入れています。毎回、皆さま笑顔で喜ばれています。美味しいものを食べて楽しむことは、免疫力アップに繋がります。

8月には夏まつりを行い、楽しみながら暑い夏を乗り切っていただきたいと思います。



暑い夏はわんこそうめん

【8月の特養の行事予定】

- 4日 ボランティア学園
- 6日 体重測定
- 8日 夏まつり
- 20日 誕生会・買物
- 25日 散髪・書道クラブ
- 27日 ミニ喫茶
- 29日 夜間想定避難訓練
茶道クラブ

※行事は中止・変更になる場合があります。



誕生会はみんなで祝い



ミニ喫茶 (アイスクリーム)



令和7年8月－246号
医務室