

8月お誕生日の方



みんなの介護様のホームページより、風のすみかつくばみらいのVR動画での疑似施設見学が行えます。皆様のお役に立てれば幸いです。
<https://www.minnanokaigo.com/client@9050001029323/contact/>

8月のお知らせ

5日 訪問美容 希望者受付中です！

今月の空き状況

2部屋が空室です。
随時、見学・入居のご相談を承っております。
お気軽にご連絡ください。
TEL 0297-38-6511
担当 城本（シロモト）



この夏、気を付けたいこと

食中毒

■原因菌と感染源

夏は高温多湿を好む細菌による食中毒が増えます。食中毒の原因になる細菌は、主に肉や魚や卵に付着していて、食べ物と一緒に体内に入ると腸の中で増えて腸に炎症を起こします。

■食中毒の予防法

食中毒を予防するための三原則、細菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」をぜひ覚えてください。

熱中症

熱中症は、暑さによって体内の熱を発散することができなくなって起こる体調不良です。

■熱中症の症状

軽度＝めまい・立ちくらみ・足の筋肉がつる・お腹の筋肉のけいれん

中度＝頭痛・嘔吐・ぐったりする

重度＝意識障害・全身のけいれん・高体温

■熱中症の予防

・エアコンと扇風機を利用する

暑い日には我慢せずに適度にエアコンと扇風機を使って、室温や湿度を下げましょう。一般に室温が28℃、湿度が70%を超える場合は、エアコンを使用することが望ましいとされています。

・直射日光をさえぎる

カーテンや日よけシートで窓際の日ざしを遮り、室温の上昇を防ぐことも大切です。

・こまめに水分を補給する

脱水症状を起こすと、のどの渴きを感じにくくなります。のどが渇く前からこまめに水分補給する習慣をつけましょう。また、大量に汗をかいたときには水分とともに塩分補給も重要です。おせんべいやスナック菓子で塩分をとるのもよいでしょう。

夏バテ

夏は暑さで食欲が低下するうえ、たくさん汗をかいたり大量が消耗したりして、栄養不足に陥りがちです。すると、疲れやだるさなど、夏バテの症状が現れやすくなります。

■夏に不足しがちな栄養素

夏バテを防ぐには、食欲がなくても、できるだけ栄養バランスのよい食事をおいしく食べるようにすることが大切です。特に不足しがちなビタミンB1、ビタミンC、良質たんぱく質の3つの栄養素を意識してとるようにしましょう。