

## 新しい職員の紹介



初めまして。

6月よりお世話になっている「布施由紀」と申します。介護のお仕事は初めてで、わからない事だらけですが、頑張りたいと思います。

### ～夏バテセルフチェックの結果発表～

◇チェックが0～3 … 夏バテ度 30%以下  
現状としては、問題はなさそうですが、チェックの付いた項目は早めの対策をして、元気に夏を乗り切りましょう！！

◇チェックが4～8 … 夏バテ度 30～70%  
気づかないうちに体に疲れがたまっています。今は大丈夫でも、今後不調が出てくるかもしれません。チェックの付いた項目に注意し生活しましょう

◇チェックが9～15 … 夏バテ度 70%以上  
不調を感じている方、不調は夏バテが原因かもしれません。生活習慣を見直し、早めに改善しましょう



### ～夏バテの原因～

- ①、汗をかくことで体力が消耗してしまう  
汗をかくと、体内の水分と一緒に体に必要なミネラル等も一緒に流れ出てしまいます。そのために疲労物質がたまりやすくなり、疲れやすくなります
- ②、内臓の冷え  
暑い日には、冷たい食べ物・飲み物が欲しくなりますよね。ですが、冷たい物を取りすぎると、胃腸が冷え消化吸収のスピードが落ち、食欲不振になり、結果として、栄養が足りず、疲労回復が遅くなり、疲れやすくなります
- ③、室内外の温度差  
エアコンも夏バテの原因となります。室内の温度と屋外の温度差が大きいと、自律神経のバランスが崩れ、だるさや頭痛、睡眠がなかなかとれない等の不調が現れてきます

### ～夏バテ対策に～

- ◇水分をこまめに！！  
水分不足は夏バテだけでなく、熱中症の危険もともないます。のどが渇く前にこまめに水分補給をしましょう。冷たい物でなく、常温の物を飲むと、胃腸への負担も少なくなります。また、塩分・ミネラル分の補給もすると良いでしょう
- ◇温度差を減らそう！！  
屋外と室内の温度差は3～4℃が良いようです。エアコンの設定は26～28℃に！また、暑いから入浴はシャワーで済ますという方は、ぜひ湯船につかって下さい♪38～40℃の湯につかることで、身体が温まり、入眠しやすくなりますzzz

## 伊米ヶ崎デイサービス新聞 夏号

令和元年 7月発行

- ◇法人理念 あたたかい手 やさしい心で つなげよう福祉の輪
- ◇経営理念 思いやりと 笑顔の介護で 地域福祉を支えます

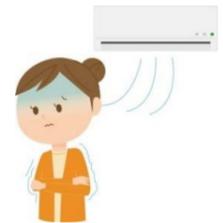


平素より、伊米ヶ崎デイサービスをご利用いただき、まことにありがとうございます。7月になり、湿気、暑さが厳しい日が続いています。皆さんは体調崩さずお過ごしでしょうか？なんだか疲れがとれないなあ。いまいち体調がよくないんだよね。と言う方、夏バテのセルフチェックを用意してみました。この夏を元気に過ごせるよう、セルフチェックをして、生活習慣の見直していきましょう

### 夏バテセルフチェック



- 水分をあまり摂らない、摂りたがらない
- アルコールやコーヒーでも水分補給になっている
- 冷たい飲み物を飲むことが多くなった
- 冷たい料理を食べることが多くなった
- 食事は1日2食以下
- 同じメニューを繰り返し食べるが多い
- 食欲があまりない
- 便秘・下痢になりやすい
- 室内では、手先・足先が冷えている
- 入浴はシャワーで済ませることが多い
- 夏でもあまり汗をかかない
- エアコンの効いた部屋に長時間いることが多い
- 普段からあまり運動をしない
- 疲れやすいと感じる
- 寝不足気味、良く寝付けない



※結果発表は最後のページで

★ 苺の収穫！



♥ 伊米デイ米作り



◆ 野菜の苗植え



宣誓！



借り人競争



パン喰い競争



玉入れ