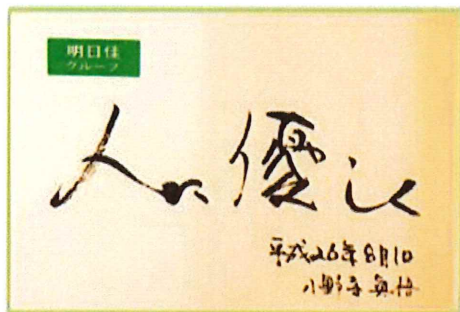




2025年7月10日発行広報誌 第1号

〒007-0806 札幌市東区東苗穂6条3丁目11-55 TEL (011) 789-0100



桜の季節が過ぎ、ぽかぽかと初夏の季節も過ぎようとしています。いよいよ本格的な夏の季節を迎えますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。あすかHOUSE東苗穂では職員一同、利用者様と共に、楽しく活気ある生活が送れる様、ご支援しております。利用者様の笑顔あふれる生活のご様子を、これからも沢山ご紹介してまいります。

6月の手打ちそば実演見学風景



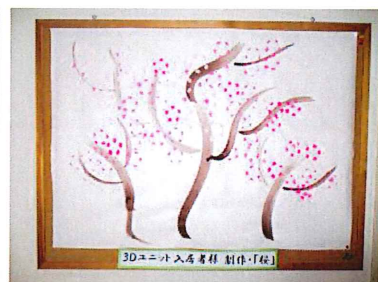
目次

◇表紙	1
◇行事の様子	2
◇デイケア写真展	3
◇コラム	4



せいさく 制作

ユニットではレクの中で様々な制作を行っています。細かい作業や細い物を握る事が難しい利用者様も楽しめるよう、道具や作り方を工夫して、思い思いの作品を作っていただいています。



そば打ち

昨年に引き続き、そば打ちのレクがありました。そば打ち職人による手際のよいそば打ちを見てご利用者様からも歓声があがりました。

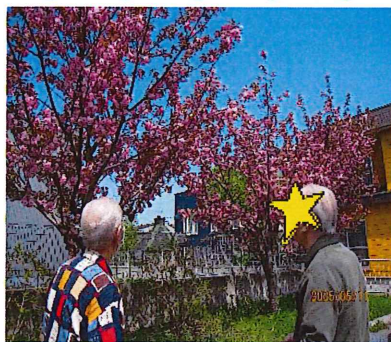


★デイケア写真展★

今回は4～6月に行った、デイケアのレクについて紹介します。



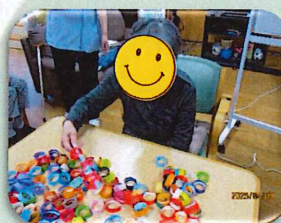
♪春が来た♪



あすかHOUSEの八重桜が5月上旬に満開を迎え、暖かい日にみなさんでお花見をすることが出来ました！



ゲーム活動色々



～輸入れ競争～
赤い輪だけ筒に通すよ～



～パックインお手玉～
うまく入るかな？

中庭の花畑活動

花の購入

どんなお花を買うか悩みましたね



花の植え替え

色のバランスを考えながら真剣に植えました



デイケアにて数多くのお花を植えました☆
すくすく成長し、中庭が華やかになるよう育てていきます。
皆様も一度足を運んでみてください

暑い夏を乗り切るために



高齢者の熱中症を防ぐポイント

1. のどの渇きを感じなくても、早め早めにこまめな水分補給を心がけましょう
2. 「温湿度計」で室内温度をこまめにチェックし、エアコンや扇風機を上手に使用しましょう
3. エアコンや扇風機が苦手な人は、設定温度や風向きを調整するなど、工夫してみましょう
4. 風通しの良い涼しい服装で過ごしましょう

暑さに対する体の調節機能が低下します

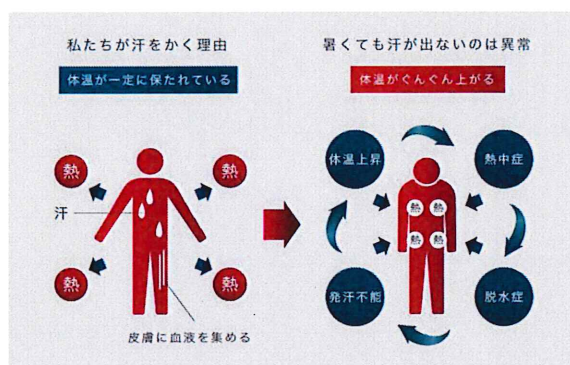
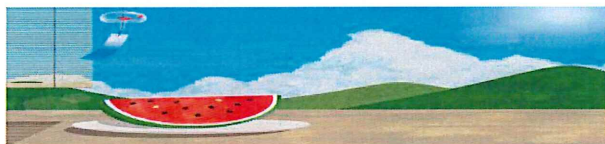
高齢者は体に熱がたまりやすく、暑い時には若年者よりも循環器系への負担が大きくなります。

暑さに対する感覚機能が低下しています

加齢により、暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなります。

体内の水分が不足しがちです

高齢者は若年者よりも体内の水分量が少ない上、体の老廃物を排出する際にたくさんの尿を必要とします。

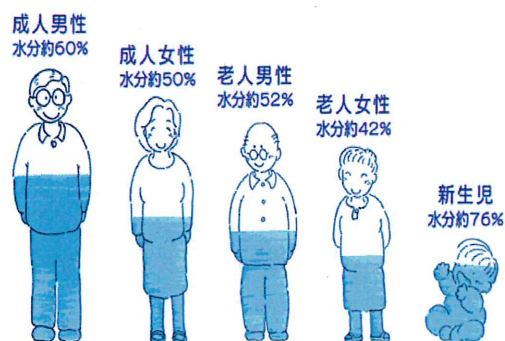


高齢者は、若い頃と比べて体内の水分量が減少しているため、脱水のリスクが高くなります。 体重の約60%が水分で構成されていますが、加齢とともに筋肉量が低下し、体内水分量も減少していきます。

実際、体内の水分量は20歳代では体重の約60%を占めていますが、高齢者は約50%にまで減少します。

全身の水分が2%減少すると喉の渇きを自覚し始め、3%を超えると汗が出なくなったり、めまいがしたりするなどの症状があらわれます。5%を超えると全身倦怠感や頭痛、吐き気などが起こり、6～8%には意識障害や筋肉のけいれん、そして10%以上の水分を失えば死に至る可能性があるのです。

夏場は発汗により特に水分が失われやすい時期です。1.2Lよりも多くの水分を摂るよう心掛けましょう。1日1.2L以上と聞くと大変に思うかもしれませんが、起床・朝食・昼食・夕食・入浴後・就寝時にコップ1杯分（200ml）を飲むよう心掛け、そこにプラスして休憩時間などでも摂取すると、水分不足を防ぐことができます。



簡単にできる脱水チェック！

危ないかも...と思ったら、すぐにチェック！

チェックポイント！

爪を押したあと、白からピンク色に戻るまで3秒以上かかる。