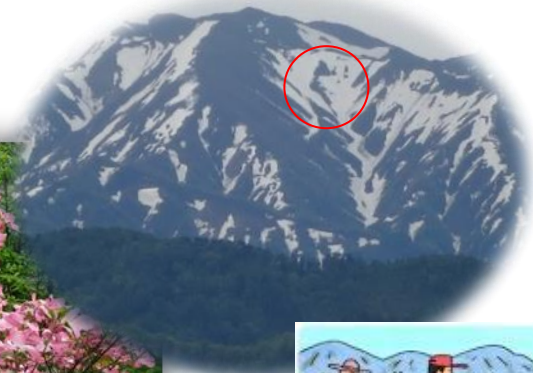


若葉、青葉がまぶしい5月。今年も杓差岳の中俣川源頭に雪形「えぶり爺さん」が顔を出してきました。周囲は田植え作業真っ盛り、活気に満ちた光景が広がっています。

清々しい陽気の中、園庭ではご利用者の皆様が散歩がてら咲き誇るチューリップやツツジを眺めている姿が見られています。とてもいい季節です。



中庭のハナミズキ

5月・6月行事予定

- | | |
|----------------------------------|---|
| 5/11 (水) 取分けランチ
押し花の会様(14:30) | 6/ 8 (水) 押し花の会様(14:30) |
| 5/16 (月) 小川ミエ様(14:30) | 6/ 8 (水) 動物ふれあい(14:30) |
| 5/18 (水) 誕生祝い膳
関川民謡協会様(10:30) | 6/10 (金) ラーメン屋台 |
| 5/22 (日) おやつバイキング | 6/15 (水) 誕生祝い膳
神林ハーモニカクラブ様(10:30) |
| 5/24 (火) 選択食 | 6/19 (日) 笹だんごづくり(湯沢湯の花会様)(10:30)
おやつバイキング・関川マラソン応援 |
| 5/25 (水) 世代交流さつま芋苗植え
(10:30) | 6/29 (水) 選択食・小川ミエ様(14:30) |



☆先日、村上市宿田の遠山初子様よりトレーニングマシン3台を寄贈いただきました。
介護予防教室のご利用者はじめ、多くの方に使っていただければと思っています。
皆様もご来園の際は、ぜひお試しくださいませー！

垂水の里 栄養だより

5月5日は二十四節気の「立夏」、暦の上では夏が始まりました。また、「立夏」の日は2014年に「熱中症対策の日」に制定されました。「え!! もう、熱中症!?!」と思うかもしれませんが、暑さを感じる日が増える一方で、体がまだ気温や湿度の変化に慣れていないこの時期は熱中症に注意が必要です。毎年のことではありますが、暑くなる前に「熱中症」について振り返りましょう。

◆ 熱中症とは

→ 高温多湿などの暑い環境で、体の中と外の「暑さ」によって引き起こされる様々な体の不調

◆ 何が起きる?

- 重症度 1度：めまい、立ちくらみ、生あくび、大量に汗をかく、筋肉痛など
→ 応急処置（体を冷やす、水分、塩分の補給など）と見守り（改善しなかったら医療機関へ）
- 重症度 2度：頭痛、おう吐、体がだるい、ぼんやりしているなど
→ 医療機関へ
- 重症度 3度：意識がない、けいれん、呼びかけに対して返事がおかしい、まっすぐに歩けないなど
→ 入院の必要あり

◆ こんな日には注意が必要

- 気温が高い、湿度が高い、風が弱い、日差しが強い、照り返しが強い
- 急に暑くなって、暑さに身体が慣れていない
⇒ 気温が25℃以下と涼しくても、湿度が80%以上もあるジメジメした日は注意が必要です
- 年をとるにつれて汗をかきにくい、暑さを感じにくいなど体温を下げるための身体の反応が弱くなってくると、自覚がないのに熱中症になる危険性もある

◆ 熱中症予防のポイント

◎ 水分をこまめに補給する

- のどが渇いた時には、もう脱水は始まっている ⇒ のどが渇く前、先取りの水分補給を
- 塩分も忘れない ⇒ 脱水時は、水分とともに適量の塩分を摂ることが重要
- 1回の水分補給で胃が吸収できる水の量は150~200ml（コップ1杯）程度
食事の時、起きた時、お風呂の後、寝る前などこまめに水分補給をする
- 1日の目安は800~1500ml（医師の指示がある方は、それを守ってください）

◎ 暑さを避ける

- 扇風機やエアコンを使い、部屋の温度を調整する ⇒ 室内でも熱中症になります
- 保冷剤や冷たいタオルなどで首元や身体を冷やす

◎ 他にも気をつけたい事

- 暑くなる日は要注意 ⇒ 暑さに慣れていない梅雨時期にも注意が必要
- 日ごろから栄養バランスの良い食事と体づくりで暑さに負けない身体を作る

最新情報では、4/25~5/1の間に熱中症で救急搬送された方は全国で181名、そのうち重症の方は6名とのことでした。熱中症予防には水分や塩分の補給の他に、バランスのとれた食事や睡眠不足の解消も重要です。早めに熱中症を意識し、「熱中症ゼロ!!」の夏を迎えましょう。

《 管理栄養士 伊藤 》