



令和6年8月1日 第471号
編集担当者 宮本 了輔

梅雨も明けて夏本番！毎日のように熱中症注意報がでる日々です。
長期休暇中も水分補給・体調管理に気を付けて楽しく過ごしてください。

8月の土曜稼働日は、**3日・17日・31日**です。

お盆休み明けも**元気**に通所してくださいね。



8月の行事予定

- | | | |
|---------|----------------------------|----------|
| 1日 (木) | サービス管理責任者会議 | つわぶき授産工場 |
| 3日 (土) | 通所日 | |
| 4日 (日) | ふれあいの郷 夏の夕べ (西庄ふれあいの郷ハーブ園) | |
| 10日~15日 | 夏季休暇 | |
| 17日 (土) | 通所日 | |
| 26日 (月) | 虐待防止委員会 会議 | つわぶき会本部 |
| 31日 (土) | 通所日 | |





7月の出来事

- 3日（水） 献立会議 13:30～ つわぶき授産工場
5日（金） 保護者会総会 14:00～
紀三井寺はやし懇親会 17:00～
6日（土） 通所日
19日（金） 稲田病院 楠本Dr. 来所 11:00～ 生活
20日（土） 通所日
31日（水） ケーキバイキング つわぶき授産工場



後援会からご寄付を頂き、

新しい送迎車 [ホンダ：フリード]を購入いたしました！



就労部では屋外での施設外就労のために「空調ベスト」を

導入しています。 蒸し暑くても快適！





毎日の内職作業もみんなで頑張っています！



正しい水分補給で熱中症を防ぎましょう！



熱中症予防に最も重要なのは水分補給ですが、のどの渇きを感じる頃、すでに軽い脱水症状になっていることがあるので注意が必要です。

のどの渇きに気づく前に、時間を決めるなどしてこまめな水分補給を行ないましょう。

また、家の中でもお風呂場や、キッチンなど、高温多湿の場所は熱中症の危険があるので注意が必要です。家の中だからだと油断せずこまめな水分補給を心がけましょう。

覚えておきたい水分補給の3つのポイント



1. 1日1.5ℓを目安に水分を補給する

一般的に飲み物などから体内に摂取している水分量は大人で約1.2ℓとされています。暑い日が続く時期は普段よりも汗を多くかくために、失われる水分も多いので、**普段よりも少し多い水分量を補いましょう。**

2. こまめに水分を補給する

水を一気に飲むと、身体が塩分濃度を一定に調節しようと働く為に、汗として体内から水分を出そうとして、さらに脱水状態が進行します。

1日数回に分けて、こまめに水分を補うのがポイントで、1回に摂取する水分量は200ml～300mlが目安となります。のどが渇く前に時間を決めて水分補給を行ってください。

3. 摂取する水分は10℃～15℃程度の常温

体温を下げるために、キンキンに冷えた飲み物が良いと思われがちですが、実は逆効果で、**冷たい飲み物は体温を急激に下げるために、胃腸の機能を低下**させてしまい、食欲の低下や疲労回復の遅れなどの体力の低下につながります。

熱中症予防としては常温に近い10℃～15℃くらいの水温の飲み物を飲むようにすると、体への負担も少なくおすすめです。

☆ワンポイント☆

緑茶は利尿作用があるので、尿を生成し体から必要な水分や塩分が奪われて、かえって脱水状態にしてしまいがち。お茶でも、**ほうじ茶や麦茶のほうにミネラル成分が含まれているので、バランスはいい**です。また、スポーツドリンクはミネラルバランスは良いですが、糖分も多く含まれています。同じく炭酸ジュースなどの甘いドリンクも血糖値を上げて喉を渇きやすくしたり、お腹を満たしてしまい食欲を低下させたりします。必要な栄養素を摂取できなくなり、夏バテを加速させるおそれがあるため、

飲みすぎに注意しましょう。



年齢が高くなると熱中症になりやすくなる

加齢による体の老化とともに、気温の変化を感じる感覚が鈍くなっていきます。汗腺の働きが衰えて汗がかきにくくなるために、体内に熱がこもりやすく熱中症になりやすいと言われています。

体調が悪くなる前に水分補給を行なうなど、熱中症を未然に防ぐための対策を怠らないようにしましょう。