

自生苑だより

特別養護老人ホーム自生苑

宮城県仙台市青葉区芋沢字青野木581-1

TEL 022-394-5545

ホームページ<https://www.jisyoukai.net/>

ケータイ・スマホはこちらから



「自生苑だより」は特別養護老人ホーム自生苑の広報誌です。
当施設で働く職員から、地域の皆様の役に立つ情報発信を目指しております。



暑熱順化

8月に入りました。まだまだ暑い日が続きますが、いかがお過ごしでしょうか？実は6月に父の墓参りに行ってきたのですが、まだ梅雨だというのに当日は猛暑日で、墓前に花をお供えする間30分ほど炎天下にいましたが、しまいには軽い頭痛がし始めました。熱中症の症状です。

熱中症の予防としては、こまめな水分補給がよく言われますが、暑さに身体を慣らすことも大切で、これを「暑熱順化」と言います。人間は、汗をかいたり皮膚の血流量を増やしたりして放熱することで体温調節をしています。暑熱順化ができていないと、体温調節できずに熱中症になります。

暑熱順化するのに私が最もお勧めしたいのは、1回30分くらいの軽く汗ばむ程度の運動をすることです。朝晩の涼しい時間にジョギングするとか、通勤の時に早歩きで歩くとか、何でも良いんです。気持ち良く汗をかいて、身体を暑さに慣らしましょう。

なお、辛い物好きの私としては、インド、タイ、韓国などの
激辛料理でも食べて滝の汗を流すこともお勧めしたいです。ぜひ！



水... 水ちょーだ

機能訓練指導員

元気で長生きするための毎日の習慣

【健康な高齢者に共通する生活の特徴】

- ・毎朝決まった時間に起きる。朝日を浴びることでセロトニン（幸せホルモン）の分泌が促され、心の安定にも効果的。
- ・朝食をしっかりと食べる。「お腹が空かない」という人は、温かい飲み物やスープがおすすめです。

【日中の活動が元気を支えるカギ】

- ・日常的に運動を取り入れ、毎日30分のウォーキングやラジオ体操など、体を動かすことで、筋力維持・血流促進・脳の活性化にもつながります。
- ・人と話す時間を大切にしましょう。（買い物や散歩中に軽く挨拶をするなど）

【夜の過ごし方も健康に直結】

- ・規則正しい睡眠が身体を整える。夜更かしや不規則な睡眠は体調不良の原因。



介護主任

ボランティアを募集してます

歌、踊り、大道芸、フラワーアレンジメント、切り絵などなど、何でも結構です。入所者の皆様の生活を、潤いと彩りに満ちたものにするお手伝いをしていただける方がいらっしゃいましたら、当施設までご連絡下さい。お電話お待ちしております。



蓄積型熱中症について

今年も暑～い夏になりました。。お元気にお過ごしでしょうか?? 夏バテはしていませんか。毎日のように天気予報では気温の高さと熱中症予防を呼び掛けていますが、最近『蓄積型熱中症』という言葉をよく耳にします。蓄積型熱中症とは、暑さによるダメージが体に蓄積し、数日後に症状が現れる熱中症のことです。軽い症状を放置したり、暑さに慣れていない人が急に暑い環境にさらされると体調悪化することがあります。

【発症の仕方】急激に倒れるのではなく数日間の疲労や暑熱ストレスの積み重ねで症状が現れます。

【症状】倦怠感、食欲不振、軽い頭痛、吐き気、微熱、集中力の低下などが数日続きます。

【発生時期】梅雨明け直後、気温や湿度が高い時期に多く夜間も熱が抜けない時期などに要注意です。

【対象者】屋外労働者、運動部の学生、在宅でエアコンを使わない高齢者などに多い傾向が見られる。

【重症化リスク】気づかぬうちに脱水や体温調節機能が悪化し、突然重症化することがある。

十分な水分補給と塩分補給を行い自分を過信せず万全の対策で猛暑を乗り切りましょう。

医務室

太陽の紫外線から肌を守ろう!!

紫外線には2つの種類が存在します。

UV-A・・・皮膚の深い真皮層まで届きシミやたるみなどの原因に

UV-B・・・皮膚の表皮に届き、日焼けを起こしメラニンを増加させシミ・そばかすの原因に

紫外線から肌を守るには日常生活で **日焼け止めを塗る、帽子をかぶる、長そでの服を着る**などが有効ですが**体の内面からケアする**ことも必要です!

紫外線にはビタミン**ACE**(エース)

ビタミン**A**・・・人参、ピーマンといった色の濃い野菜(緑黄色野菜)に含まれています。

ビタミン**C**・・・柑橘類、野菜に含まれています。

ビタミン**E**・・・アボカド、ナッツ類に含まれます。



管理栄養士

老人ホームお探しの方 ご相談下さい!

入所希望・ショートステイ利用希望の方、その他なんでもご相談承ります。

TEL:022-394-5545

担当 小山・赤井・小竹



HP <http://www.jisyokai.net>

〒989-3212 仙台市青葉区芋沢字青野木581-1
社会福祉法人自生会

特別養護老人ホーム **自生苑**

特別養護老人ホーム **自生苑サテライト**