



虹だより

第130号

発行R6. 8. 1



毎日暑い日が続き、夏本番です。熱中症もちろん心配ですが、夏の暑さで疲れがでやすくなります。普段よりもしっかり休息を取り、体調面でも十分気をつけていきましょう。

着替えについて

作業して汗をかいたら必ず着替えをしましょう。これは、汗でベトベトした衣服を着替えることで気持ちの面でリフレッシュすることはもちろんですが、実は熱中症の予防にもなるのです。汗で濡れてしまった衣服では通気性が確保されず、発汗による十分な熱放散がなされないため、体温が上がりっぱなしになってしまう恐れがあります。

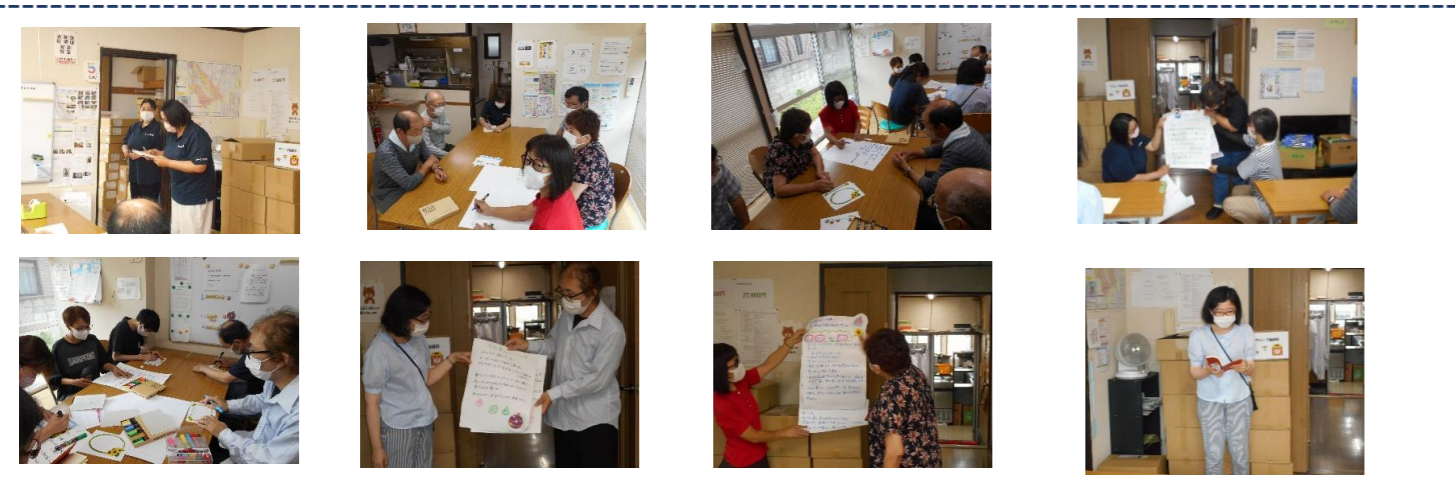
汗をかいたあとはきちんと洗顔してお肌をきれいにしましょう。・汗はそのままにしないで、洗いなおすか濡らしたタオルなどですぐにふき取りましょう。・汗は優しく押さえるようにふき取りましょう。そのままにしておくとお肌のトラブルにもつながります。

暑い時期は、ちょっと動いても汗をかくもの。外出すると汗だくなる場合も……。汗をかきやすい夏は、一日何回着替えをしますか？



着替え回数アンケート結果

先月のピアサロンの様子



今月の開所日と夏季休暇

- 8月3日(土)作業
- 8月10日(土)トランプ大会
- 8月17日(土)作業
- 8/24日(土)納涼祭
- 8/31日(土) 前橋ヒストリア見学
<夏季休暇>
- 8月11日(日)~8月16日(金)迄

今月の主な施設外就労

- ◎8月27日(金)PM児童文化センター
- ◎8月21日(水)AM総社資料館
- ◎8月9日(金)新前橋駐車場清掃
- ◎毎週(火, 木)AM焼肉乃上州
- ◎毎週(月, 木)PM上州、五十嵐マンション清掃
- ◎毎週(火, 金)ロイヤルフーズ



ヒストリア前橋

壁面3面と床面に3DCGのアニメーションを映し出す「テーマシアター」。利根川の氾濫、廃藩置県、世界恐慌、前橋空襲の4つの危機と、それらを乗り越えてきた民の力を、子供にも分かりやすく臨場感のある映像で紹介する施設です。

今年も災害級の猛暑が見込まれるなか、日中の外出の機会が減ることで心身の活力が低下する「フレイル」になるリスクが高まると指摘されています。

この夏、心配されている「フレイル」。そして、猛暑による「フレイルの悪循環」です。

そもそもフレイルとは、健康な状態と、心身が老い衰えて歩けないなどの要介護状態との中間のことです。

「手の振りが少ない。足が上がらず、すり足になっている。体の左右のふらつきが大きい」また、歩幅が狭い、歩行速度が遅いなどがあります。

「今年すごく暑いですがけれども、やはり外に出る習慣がなくなってしまって活動量が減ってしまうと食欲もなくなって、食べる量が落ちてしまうとやはりまた筋力の低下に陥ってしまって、活力が減ってという悪循環に陥ってしまうことで『フレイル』のリスクが夏場に高まるというデータが出ているのでみなさんも気をつけましょう」



ドミノ倒しにならないように!

