

# ・月刊/百華苑デイ8月号・

いよいよ夏本番を迎え、うだる様な暑さが  
続いています。熱中症に気を付け、  
毎日を元気に、いきいきと  
過ごしましょう(\*^\_^\*)

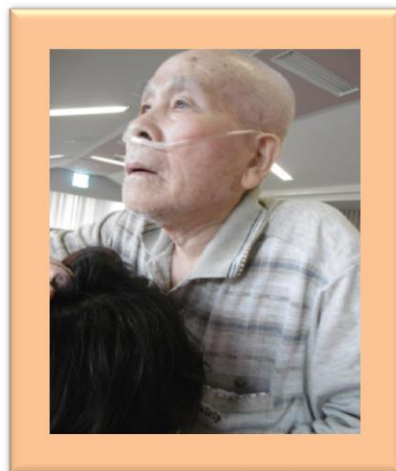
## 皆様の様子



7月10日で  
100歳を迎えられ  
ました(\*\_\*)  
いつまでもお元気で  
いてくださいね(\_)\_



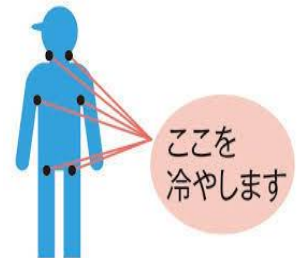
前職を活かして  
マッサージをして  
頂きました(^\_^)  
表情がいきいきと  
しています(\_)\_v



## 熱中症になった時はどうするの？

答え:水分を補給し、涼しい場所で休む。

- ・涼しい室内、または風通しの良い木陰などに移す。
- ・衣類をゆるめ、足を高くして寝かせる。
- ・冷タオルなどで体を冷やす。
- ・皮膚が冷たくなっている時は毛布などで体を保温する。
- ・水やスポーツ飲料、塩をひとつまみ入れた水などで、水分を補給する。
- ・解熱剤は使わず、自然に熱が下がるのを待つ。



\*全身のけいれんを起こしている場合は救急車を!!

## 看護師より...



猛烈に暑い日が続いており、  
熱中症患者が続出しています。  
「水分補給・栄養のバランスのとれた  
食事・十分な睡眠」を行い、  
体調管理に努めましょう。



# ・ 8 月 の 活 動 ・

日 月 火 水 木 金 土

						1	
お休み						回想法	
2	3	4	5	6	7	8	
お休み	マッサージ 			苑外活動 (大在アムス)			
9	10	11	12	13	14	15	
お休み	苑外活動 (大在アムス) 			お盆休み 			
16	17	18	19	20	21	22	
お休み	音楽療法 			マッサージ			
23	24	25	26	27	28	29	
お休み	回想法			音楽療法 			
30	31						
お休み	脳トレ						
		百華苑デイサービスセンター 大分市東上野1800番地 電話592-3775(夜間緊急時592-1513)					