

# いきいき ふじ便り

## 防災訓練

vol.81  
R6年7月発行  
ケアハウスふじの郷



4月25日(木)防災訓練  
今回からいつもの消防訓練とは違って、昨今多発する地震や水害を想定する機会が増えてきたことから、今回は地震による火災が起こったという設定で火災報知機が鳴る前に実際の地震の音を流しました。皆さん慌てることなく螺旋階段を使って避難をされていました。駐車場では実際に消火器を使って火に見立てたカラーコーンを的にして見事当てましたね。

## ～今後の行事予定～

7月

ふじの会、折り紙クラブ、夏祭り、オカリナ演奏、ロマンティックコンサート、ミニフラワーアレンジメント、ほのぼの会、おやつの日、ぶたの蚊取り線香作り

8月

折り紙クラブ、ロマンティックコンサート、骨格ストレッチ、いのこメガネ、夕涼み会、ミニフラワーアレンジメント、ほのぼの会、インコのブロック

9月

ロマンティックコンサート、ふじの会、折り紙クラブ、ミニフラワーアレンジメント、ほのぼの会、おやつの日、ワックスがけ

## 健康コラム

### 『夏バテと熱中症』

#### ・夏バテ

夏の高温多湿の気候によって自律神経のバランスが乱れ、疲労感・怠慢感・食欲不振・睡眠障害などの体の不調が現れる状態のことを言います。  
夏には冷房が効いた室内と高温多湿の室外との気温差が激しく、体温の調節をおこなう自律神経のバランスを崩しやすく、自律神経のバランスが崩れると疲労感を感じやすくなり、夏バテの症状が現れます。

#### ・熱中症

夏の暑さによる体温の上昇や発汗による脱水症状によって引き起こされる、めまい・吐き気・頭痛などの症状を言います。  
人間には、体に熱が溜まると発汗によって体温を下げる機能があり、長時間暑い場所で運動や作業をしていると汗が止まらなくなり、体内の水分やミネラルが排出されてしまうため、脱水症状が起こります。水分やミネラルは体に欠かせない成分で、脱水症状による熱中症は夏バテに比べて重篤な症状を引き起こします。

#### ・夏バテや熱中症になってしまったら

夏バテの場合は十分な睡眠や栄養補給といった規則正しい生活を心がけていれば、セルフケアでの症状が改善される場合が多いです。  
熱中症の場合は症状も急で、最悪の場合命に関わるため、ぐったりしている・意識が朦朧としているなど重篤な症状がある時は早急に医療機関に受診してください。

### 『熱中症予防対策』

1. 室温が28 以上にならないようにエアコンや扇風機等で室温を調節、通風を確保しましょう。
  2. 体を締め付けないゆったりとした涼しい服装を心がけ、外出時には着脱可能な上着や帽子、日傘を利用しましょう。
  3. 激しい運動は避けるようにしましょう。ラジオ体操や涼しい時間帯でのウォーキングがおすすめです。
  4. 一日当たりの目安は1.2リットル(コップ6杯分)です。食事以外でも入浴前後や起床後もまずは水分補給をしてください。喉が渴いていなくても小まめに水分と塩分を摂るように気を付けてください。
  5. 大量に汗をかいた時は塩飴や梅干し等で塩分も補給するようにしてください。
- 災害医療センター参照

## 熱中症の予防に





4月24日、25日藤まつり  
今年も曼陀羅寺の藤まつりに行ってきました。丁度見ごろで、藤の花も綺麗に咲いていました。生憎の雨でしたが、きれいな藤の花がたくさん見られてよかったです。



5月15日パターゴルフ  
パターゴルフ場にはコースがたくさんあり、チーム分けして順番に回っていきました。思うようにゴールまでボールが転がっていかなくてコースアウトやバンカーに落ちたりもしました。難しかったですが、たくさん体を動かして楽しかったです。



6月12日あじさい寺ツアー  
あじさい寺こと、音楽寺の寺中ではたくさんのおじさいが咲いていてとても綺麗でした。あじさい観賞の後はお楽しみの喫茶店で美味しい物を食べて帰ってきました。

# 藤まつり



# パターゴルフ



# あじさい寺



## 4月～6月行事写真



4/4折り紙クラブ



4/18ミニフラワーアレンジメント



5/12あじさい壁飾り工作



6/6折り紙クラブ



6/14ほのぼの会



4/6金太郎人形作り



4/16笑顔トレーニング



5/1田楽の日



5/2折り紙クラブ

5/29かりんとう饅頭  
胡麻クッキー作り



5/17ほのぼの会



6/7七夕飾り付け会



6/9かえるのぬいぐるみ作り



6/19山成洋服販売



6/22風鈴の切り絵