みすみだより

MISUMI 第77号



令和 7年 8月 デイサービスセンター みすみ発行 酒田市楢橋字大柳1番地16 **23** 0234-52-3470

毎日気温が30℃以上のじりじりと暑い陽射しの日が続いています。雨も ずっと降っていませんね。暑いと夜も寝付けず、なかなか疲れがとれません。 体調管理、特に熱中症予防のためにも、我慢することなく、クーラーや 扇風機等を使用していきましょう。また、こまめに水分補給もしていきましょう。 しっかり熱中症対策をして、元気に8月の暑さを乗り切りましょう。



8月の目標





夏を元気に過ごしましょう!

暑さに負けないよう体調管理をしっかり行いましょう。



夏のレクリエーション週間 7/21~7/26

今回は個人戦 3 つのゲームの合計得点 で順位が決定!



夏バテを予防しましょう!



夏バテ予防に効果的な食べ物

体を作る タンパク質



肉類・納豆・魚介類 乳製品・大豆製品など ぶどう糖をエネルギーに 変える **ビタミンB1**



豚肉・豆腐・ウナギなど

疲労を回復する **クエン酸**







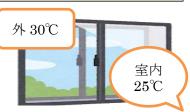
梅干し・レモン・酢など

夏を健康に乗り切る生活習慣

十分な睡眠をとろう



熱帯夜は就寝中もエア コンを使い、寝つきが 悪くならないようにし ましょう。 室内外の温度差に注意



室内外の温度差が激しい と自律神経が乱れ、体調 を崩すことがあります。 温度差は5℃以内に調整 十分な水分補給を



朝起きた時や入浴前 後など、こまめに水 分補給し、脱水症を 予防しましょう。

<お願い>

最近、朝の検温の記載がない方がいらっしゃいます。家を出る際の体調確認(熱中症や脱水等)に繋がりますので、忘れずに検温と記入をお願いします。



ご利用日の変更や追加のご利用もできますので、ぜひご相談ください。 ご意見・ご要望をお待ちしております。

平田厚生会のホームページの新着情報に、「みすみでの様子」を アップしています! どうぞご覧ください! **同時はみ**

https://www.hirata.or.jp/ 平田厚生会

