

## 夏を暮らす

特別に暑い夏となりました。人の集まりや催し物が帰ってきました。

### 夏の行事・楽しみ

八月には、いろいろな行事が催されます。かき氷や冷たいそうめん、すいかも夏ならではの。

花火大会が各地域で開かれます。夜空に咲く花を見上げるのは久しぶりです。それぞれに夏休みで、帰省される子どもさん、お孫さん、ご親戚さんでにぎわいます、

お盆には、亡くなられた方々をお迎えしてご供養します。

そして、先の戦争で亡くなられた方々と共に、強く平和を願います。



この夏を健康に過ごしましょう

熱中症にならないために

### ① 熱中症のサインと対応

何かおかしいな？ めまい・頭痛・吐き気・筋肉痛・たくさん汗・だるいなどの症状が現れ

ます。

そんな時、水分を取り、体を冷やし、休みます。

回復しなかつたり、意識がもうろうとしてきた時は治療が必要で、救急車を呼びましょう。

### ② 高齢者は特に注意が

○高齢になると、体の水分量が少なくなり、汗をかきにくく体温が下がりにくくなります。

○暑さやのどの渇きを感じにくくなります。

○熱中症の40%は屋内でおこっています。

○マスクは、コロナ感染予防に大切ですが、暑さ・場所にに応じて外すことも必要です。

### ③ 水分を取りましょう

食事やおやつ以外でも、のどが渇かなくても、少しずつ何回でも水分を取りましょう。

水や麦茶が一番良い飲み物です。

### ④ 暑さに気を付けた暮らし

○綿や麻など、涼しい衣服を着ましょう。

○外出は、涼しい時間に。日傘・帽子を使い、日陰を歩きましょう。

○家の中では、エアコン・扇風機を付けて、熱く感じなくても、28度以下で過ごしましょう。我慢は禁物です。

○すだれ・日よけ・水打ちも温度を下げます。

○食事をおいしくとりましょう。食欲がなくても、好きなもので少しずつ、たんぱく質や野菜を食べましょう。

### ⑤ 心身の疲れを癒す良い眠りを

○朝の涼しいうちに日光に当たりましょう。

○気持ち良いくらいで整えて体を動かしましょう。散歩や体操など。

○昼間の活動をしましょう。誰かとお話する、家の用事など。

○照明を暖色にしたり、暗くして休みましょう。

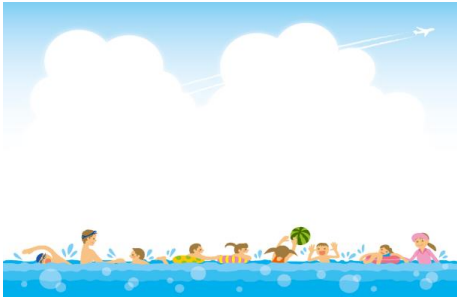


⑥ 自分では気付きにくい体調の変化、見守りあって声を掛けましょう

- 少し、何か飲みませんか？
- 少し、涼みませんか？
- 少し、休みませんか？

最後に、コロナウイルスに感染される方が増えてきました。人の行き来、催し物は、大切に楽しみなことです。が、コロナ感染予防にも心がけて。

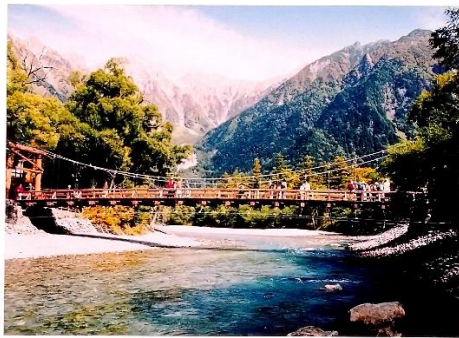
どうぞ、心身を健やかに保つて、この夏をお過ごしください。



## 利用者の作品

写真

新宮市 千葉喜康さん  
写真帳より  
「上高地河童橋」



水墨画

新宮市

大坂和子さん



絵手紙

熊野市

森本道子さん



鉛筆画

「過ぎし日の肖像画」

新宮市

辻 信一郎さん



手芸作品

ポーチ

新宮市

阪地久美栄さん



あすかの

ホームページ

お尋ねください

あすかのホームページをスマートフォンでご覧いただけます。次のQRコードを読み込んでください。

