

いのこしクラブ

H18. 8月
老人保健施設
いのこし
名古屋市 名東区
猪3石原 1-1501

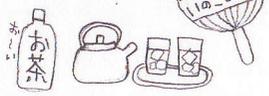
熱中症が起るのは のお話し...



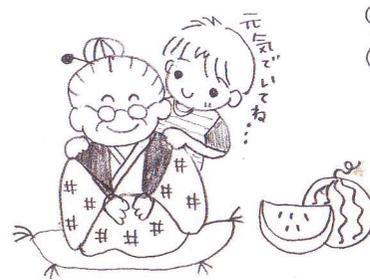
炎天下や暑い室内に長時間いると頭痛やめまい、吐き気 etc 表れます。汗をかくと体内の水分が減り、血液が濃縮され脳に十分な血液が届かなくなります。すると脳が「酸素状態」になり頭痛、めまいが起ります。又、体内にこもった熱を逃がそうと、いつもより毛細血管が広がります。末梢への血流が増えるので、胃や腸 etc 内蔵への血流が減少してしまいます。その為、吐き気やムカつきも表れるのです。これは熱中症の始まりです。水分摂取の回数、量を増やし予防したいですね。

又、湿度も大きく関係しています。

外気や室内の湿度が高いと、汗は蒸発できずに皮膚に残ってしまいます。その為体温を下げられず、更にもっと汗を出せ!! と脳から指示が...すると体温は下がらないのに汗は「じゅじゅ」出続け、脱水症状が加速し、熱中症に陥ってしまうのです。



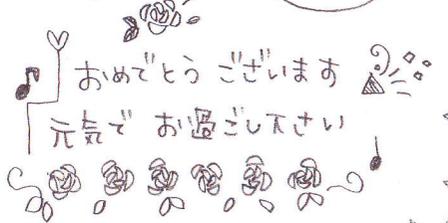
汗は蒸発することで体温が下がります。決して汗をかいたら体温が下がるのではないのです。蒸し暑い、上記にあるように汗は蒸発できません。湿度70%が最もキツいです。晴れていないくもりや雨上りの蒸し暑い日、夕方 etc は湿度がグンと上昇します。炎天下だけでなく湿度の高い室内も、十分な水分補給と、汗をかいたら着がえる、クーラーや除湿機、うちわや扇風機 etc を上手に使って蒸し暑いこの季節を健康に過ごしたいですね。



8月に誕生日を迎えられる人所着様

- 2F ✨ 田口辰蔵様 81歳
- ✨ 筒井ニ一様 83歳
- 3F ✨ 直井けい様 95歳
- ✨ 山口浅雄様 90歳
- ✨ 小泉キヌ様 92歳

Happy birtth day



7月も香流保育園ふじ組の四児31名が今月に来てくれました。ふじ組の先生より...
先日は年中ふじ組の子供達が「お世話になりました」とお話をありがとうございました。
当日、おじいさんおばあさんにプレゼントを渡すのが嬉しそうでした。どの子も渡りに行く意欲満々だったのが印象的でした。
園に戻ってから「楽しかった!」「又行きたい!」と、とても嬉しそうに話をしていました。

9月の行事

- 9/6 (水) 香流保育園
- 1/20 (水) 誕生会 (Jes さわやかコーラス)



新入社員の紹介

☆☆☆
松田 州央 (くにお)

岡崎市出身23歳です。8月で24歳になります。看護師としても2年目。人生経験もまだまだ未熟なので皆さんに御迷惑をかける事があると思いますが、これからよろしくお願ひします。

☆☆☆
鈴木 優子

分からない事はありますが、頑張りますので、よろしくお願ひします。

FIGHTING
がんばれ

☆☆☆
勝山 清美

6月16日から3Fで働いています。1日でも早く皆様に顔を覚えていただける様頑張りたいと思います。よろしくお願ひ致します。