

熱中症対策ドリンクを作ってみよう

夏も本番。日中の気温は30℃を超える猛暑日が続きます。今年も冷夏との予報もありましたが、一転して平年並みかそれ以上に暑くなる予報に変わりました。この時期に気をつけたいのは熱中症です。熱中症は重症になると命を落とす怖いものです。

昨年のデータを見て見ましょう。

- ・ 2013年は5万8792人が医療機関に搬送され、その内亡くなられた方は88人もいます。
- ・ 搬送全体の年齢別では65歳以上の高齢者が全体の47.4%ということで約半数が高齢者ということになります。

【高齢者は脱水になりやすい？】

高齢者は熱中症の初期症状に気付きにくく重症化するケースが多いのです。

【脱水を予防しよう】

熱中症予防や初期症状の改善にはやはり水分補給が不可欠です。お店に行けば熱中症対策と書かれた飲料をよく見かけますが、買い続けるのは結構コストがかかってしまいます。

と、ということで今回は熱中症対策ドリンクの作り方を紹介します。

【用意するもの】

水・・・500ml

砂糖・・・15g～30g

塩・・・一つまみ(1.5g)

果汁・・・ポッカレモンが手軽でおすすめです。

*量は500mlのペットボトル一本分です。

*100%ジュース(250ml)を加える場合は水と砂糖を半分に減らして下さい。



【作り方】

- ① コップに水200ml、砂糖20g、塩一つまみを入れます。
- ② 良くかき混ぜて溶かします。

ひこばえだより

発行 医療法人社団やまを会

老人保健施設ひこばえ

<http://hikobae.main.jp>

〒731-3501

広島県山県郡安芸太田町大字加計 683-1

Tel (0826)25-0123

Fax (0826)25-0124



七夕飾り

7日の七夕を前に、6日(日)にさわやかに香る笹竹に七夕飾りをつけました。利用者様がそれぞれに書かれた短冊をつけ、涼しげできらびやかな飾りもつけて、りっぱな七夕飾りができました。どうぞ皆様の願いが届きますように。



8月の行事予定

3日(日) 誕生日会

齊藤 美代子さん(1日)

13日(水) 恵比寿屋と友の会様来訪

24日(木)または31日(木)



・のど自慢大会

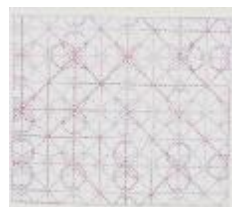
・フルーツ
バイキング



デイケア作業予定

第1週～第4週

- ・花ふきん
- ・塗り絵
- ・刺し子



「ひこばえだより」にてお取り扱います個人情報について当施設の「個人情報保護規定」により、掲載の中止等、変更はいつでもお申し出頂きますので、お気軽に窓口までお知らせください。



編集後記
みなさんこんにちは。夏も本番ですね。ひこばえでもゴーヤや朝顔が緑のカーテンとなって、涼しげな影を作っています。外は暑いですが館内は適度に冷房を効かせ快適に過ごせるよう努めています。皆様も熱中症などに気をつけられ、お体お大切になさってください。

- ③ 500mlのペットボトルに入れます。
- ④ 残りの300mlの水、果汁、ジュースなどを入れて軽く振り、冷蔵庫で冷やしてできあがりです。
* 果汁をいれることで飲みやすくなり、水分の吸収率を上げる効果が期待できます。

【注意】

- * 砂糖が20g入っていますので、食事制限のある方は飲み過ぎに注意が必要です。
- * 保存は冷蔵し、古くなったものは捨ててください。

あくまで、予防や初期症状の改善、発熱時の水分補給用ですので、重度の脱水症状のみられる方は速やかに病院へ行きましょう。

ケアマネージャー 野上泰宏

藤乃会様来訪

22日(火)藤乃会様が来訪され、素晴らしい踊りやハーモニカ演奏を披露して下さいました。藤乃会様ありがとうございました。



7月誕生日会

7月は2名の方が誕生日を迎えられました。おめでとうございます。



今年の4月に入社しました看護師の上田宣美と申します。未熟な面も多く、また至らない点も多いためご迷惑をおかけすると思いますが頑張りますので今後ともどうぞよろしくお願いします。

看護師 上田宣美