



きずな

令和6年7月号
特別養護老人ホーム
ユニット型特別養護老人ホーム
鳳鳴苑

<http://www.fukuhoukai.jp/>

今日は何の日？

げし

夏至 献立



～献立～
大葉としそご飯
冷やし中華
豚肉となすの
ポン酢炒め
あじさいゼリー



夏至は二十四節気の一つで、日の出から日の入りまでが1年で最も長いといわれている日です。梅雨に入り、じめじめとした転記が続きます。皆様が体調を崩されませんようにと願いを込めた献立です。

7月

4日 戸出
セタドライブ

8日 法話会

17日 一斉消毒

8月

7日 高校生バスツアー 9日 小学生バスツアー

25日午前 高岡市総合防災訓練

25日午後 夏祭り in 鳳鳴苑

27日 苑内火災訓練

行事予定

入居者様とご家族のみの参加となっております。ご了承ください。

新館2階西園芸部

朝顔の種を植えました！
ツルが伸びてきますように...と願いを込めて水やりを行っています☆

7月

お誕生日の皆様

竹部 克夫様
北川 冷子様
作井 淳様

お誕生日おめでとうございます

夏はご注意！

熱中症

熱中症とは、気温や湿度が高い環境下で体温調整がうまくいかず、めまいやだるさなど様々な症状が起こる状態のことです。高齢者は温度に対する感覚が弱くなるため、熱中症になりやすいと言われています。

熱中症を防ぐにはどうしたらいいのでしょうか？

体からのSOSかも…

熱中症のサイン

- めまい
- 立ちくらみ
- 筋肉痛
- 手足の痙攣
- 頭痛
- 嘔吐
- 歩けない
- 意識がない
- 自分で水が飲めない

危険なサイン△

救急搬送が必要なレベル

熱中症かなと思うサインがあったときは、すぐに応急処置を！
場合によっては救急車を呼ぶなどして医療機関を受診しましょう！

症状の悪化を防ぐ！

応急処置

①涼しい場所へ移動しよう

クーラーが効いた室内や風通りのいい日陰へ移動し、安静にしましょう。

②体を冷やして体温を下げよう

首筋・両脇・足の付け根を氷枕や保冷剤で冷やしましょう。



③塩分や水分を補給しよう

水が飲めそうであれば、水分や塩分を含むスポーツドリンクやタブレットなどを少しずつ補給しましょう。



☆暑さに負けない体づくりが大切！

日常的に適度な運動、適切な食事、十分な睡眠を心がけましょう。室内でも室外でも、喉の渴きを感じなくてもこまめに水分補給をしましょう。

☆暑さに対する工夫をしよう！

温度や湿度を気をつけたり、熱や日差しから守るため衣服を工夫しましょう。



日常の様子



今月の作品

基本理念

- 一、高齢者の生活と人権を尊重し、公正で開かれた施設運営に努めます。
- 二、高齢者が地域で安心して生活を送ることができるよう拠点施設となるように努めます。
- 三、施設は、利用者の社会生活の場として位置づけ、安全で安心した日常生活を送ることができるよう環境づくりに努めます。
- 四、職員は、常に満足のいただけるサービスが提供できるように励み、地域社会活動にも積極的に関わり、地域から求められる施設となるように努めます。

熱中症に負けない！

熱中症予防

熱中症に注意しよう



今年も猛暑が予想されます。暑い夏を乗り越えましょう！