



くらしの保健室だより 7月



7月予定表

日	月	火	水	木	金	土
30	1	2	3	4	5	6
★	13:00 ~15:00 PM福祉用具専門相談員 午前お休み	10:00 ~12:00 AM作業療法士 午後お休み	10:00 ~15:00 PM 保健師	10:00 ~15:00 歯科衛生士	10:00 ~12:00 AM消費生活相談の日 午後お休み	
7	8	9	10	11	12	13
	10:00 ~12:00 AM 看護師 午後お休み	10:30 ~12:00 AM折り紙教室 午後お休み	お休み	10:00 ~15:00 保健師 歯科衛生士	お休み	
14	15	16	17	18	19	20
	海の日	お休み	10:00 ~15:00 AM消費者相談の日 PM 保健師	10:30 ~15:00 AM座って出来る体操 保健師 歯科衛生士	10:00 ~12:00 AM俳画教室 午後お休み	
21	22	23	24	25	26	27
	10:30 ~12:00 AM 看護師 午後お休み	10:30 ~12:00 AM折り紙教室 午後お休み	10:30 ~12:00 AMがんサロン 午後お休み	10:00 ~15:00 AM排泄相談の日 PM保健師・歯 科衛生士	10:30 ~12:00 AMふれふれコグニ 午後お休み	
28	29	30	31	※都合によりお休みの場合があります。お電話にてお問合せください ※12:00~13:00はお昼休みとさせていただきます。		
★	10:00 ~12:00 PM 看護師 午後お休み	10:00 ~12:00 AM 看護師 午後お休み	お休み			

高齢者の熱中症対策

気温がぐんぐん上がってくる季節になってきました。高齢になると体内の水分量が成人に比べ少なくなり、水分が不足しやすくなります。それにより汗による体温調節が十分に働かない場合があります。また、汗腺の減少で、身体の熱を外に逃がす機能も低下してきて、暑さを感じにくくなっていることで発汗自体も起きにくくなっています。暑さや喉の渇きの感覚の低下や「トイレが近くなるから」と言って、暑いにも関わらず、水分を摂取する機会が少なくなることもあります。熱中症は日中の屋外だけではなく、室内や就寝中に起こることもあります。熱中症予防には水分補給と暑さを避けることが大切です。湿度計で室内の温度をこまめに確認し、扇風機やエアコンで室内の温度を調整しましょう。喉が渇いていなくても、こまめに水分補給をして一日約1.2リットルを目安に摂取しましょう。高齢者の熱中症死亡者の内訳では屋内での死亡者のうち約9割はエアコンを使用していなかったというデータもあります。お部屋の中でも注意が必要です。熱中症対策をして暑い夏を乗り切りましょう。

「イスに座って出来る体操教室」

7月18日(木) 10:30~11:30
 イスに座って健康体操！筋力アップ、ADLの維持に
 定員5名(要申込) 参加費無料



運営

特定非営利活動法人ホームホスピス秋田

秋田市広面字近藤堰添50-1あきた東内科クリニック2階

TEL:018-853-6835 FAX018-853-6836

<https://claranoie.or.jp>



7月講座・イベント等のご案内

はじめての 俳画教室

日本の伝統絵画を楽しく描いてみませんか？
筆づかいや基本の書き方を楽しく体験できます。

日時 7月19日(金) 10:00~12:00

定員 6名

材料費 500円・申込必要

講師： 折原 和穂 氏

(全日本積穂俳画協会秋田教室 主宰)

※日本絵具・筆等はお貸しします。



消費生活相談の日

SNS広告や著名人を語った投資詐欺、ロマンス詐欺やパソコンや携帯電話のサポート詐欺など…「自分だけは大丈夫！」と過信せずに、被害にあわないために消費生活相談員に気軽に話を聞いてみよう！

日時 7月5日(金)・17日(月) 10:30~12:00

予約不要・直接保健室にどうぞ

おしゃべりしながら楽しく折り紙

指先を使っておしゃべりして、脳を活性化！！
みんなで楽しく！！

日時 7月9日(火)・23日(火)

10:30~11:30

定員 10名 参加費無料・申込必要

排泄のコトなんでも相談

POOマスター（排泄ケアのプロフェッショナル）が
ご相談に応じます！！腸にいいコト聞いてみよう

日時 7月25日(木) 10:00~12:00

予約不要 直接保健室へどうぞ

認知症予防体操

ふれ！ふれ！コグニ

運動しながら頭も使って、筋力アップと認知機能の
低下を防ごう！みんなで笑いあって認知症予防。

日時 7月26日(金) 10:30~12:00

定員 10名

参加費無料・申込必要

※動きやすい服装で、水分補給をお持ちください。



お申込み、詳しい内容などお気軽にお問い合わせください！ <https://claranoie.or.jp>

特定非営利活動法人ホームホスピス秋田 ☎ 018-853-6835

秋田市広面字近藤堰添50-1あきた東内科クリニック2階 月～金：8：30～17：30 clara-05@helen.ocn.ne.jp



ホームページ
も
ご覧ください