

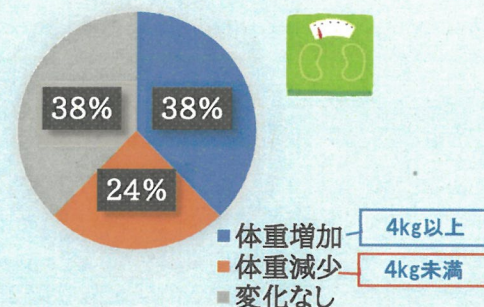
暑い夏を元気に過ごすために



2026年7月 富久山デイ・サービスセンター

いつもご利用いただきありがとうございます。
富久山デイ・サービスセンターより、健康管理についてのお知らせです

体重増減割合



ご利用いただいている利用者さまの体重増減
(2025年7月～2026年6月)
について調べたところ左記の結果となりました。

デイサービスご利用開始に伴い、活動量の増加や
他の利用者の方々との交流を通し、身体に限らず
心身も元気になる方が多くなった印象です

そこで…この暑い夏を熱中症と食中毒を予防し元気に過ごすためのポイントをお知らせします！



水分・塩分をこまめに摂りましょう！

時間を決めて摂ることが大切です

※デイに水筒等を持参希望の方は職員へご相談ください



其

ノ

一



其

ノ

二



エアコンを上手に活用しましょう！

室内の温度を確認することが大切です

※夏の適切な設定温度は28℃とされています



其

ノ

三



夏バテ防止のため無理せずこまめに休息しましょう！

気温が高くなると食欲や睡眠の質が低下します

※例えば、素麺だけ…ではなく具材をトッピング！衣類を調整し睡眠の質アップ！



其

ノ

四



食中毒防止のため、食品の管理を見直しましょう！

気温が高くなると食品が傷みやすくなります

①調理前には必ず手洗いを！

②生鮮食品は常温保存せず冷蔵庫へ ③食材は十分に加熱を！

さらに…

健康に欠かせないことは、口腔ケアです。

口は体の入口です。お口の健康は全身の健康にも繋がるためお口の清潔を保ちましょう！

△入れ歯のお手入れも忘れずに△ 合わない場合は歯科医にご相談ください



高齢者の熱中症対策

熱中症とは、高温多湿な環境に長時間いることで、体温調節機能がうまく働かなくなり、体に熱がこもった状態になり、高体温、めまい、嘔吐、倦怠感等を起こし、最悪の場合、意識障害から生命の危機に直面する深刻な健康障害です。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、なかでも**高齢者は若年者より熱中症にかかりやすく特別な注意が必要です。**

熱中症はなぜ起こるのか？メカニズムと注意点

人の体は、体温が上がると発汗や皮膚温度の上昇作用で、熱が体外へ放出される仕組みになっています。ところが、体調不良、加齢、脱水などの原因で「**体温調節機能**」が**正常に働かなくなる**ことがあります。体内に熱が蓄積してしまい、**熱中症を引き起こしてしまう**のです。高齢者の熱中症リスクは依然として高く、**住居(自宅)での発症が最も多い**ことが明らかになっています。

熱中症対策は「予防」が最重要

※ 定期的な水分補給特に起床時・食事前・入浴後・就寝前等、環境管理(室温28℃以下、湿度60%以下)

郡山市富久山デイ・サービスセンター

