

今年の夏は、豪雨にはじまり、酷暑の夏となっておりますが、皆様 いかがお過ごしでしょうか？

施設を利用いただいております皆様で作ったのしみました



百寿のお祝

ハートランドに入所されておられる方が7月に100歳を迎えられ、同じフロアの皆さんでお祝いをさせていただきました



デイサービスご利用頂ける方、募集中です。どうぞお気軽にお声掛け下さい。

特別養護老人ホーム ハートランド五條

〒637-0071 奈良県五條市二見5丁目3番63号 Tel: 0747-26-0005



吉野川祭り 納涼花火大会

8月15日

場所は限られていますが、施設の中から観覧できます。
ご家族様と一緒に観覧されてはいかがでしょうか？

当日は、玄関を21時頃まで開放いたします。

夜間体制の為、職員が同伴しての観覧はできませんが、
ご了承ください。

知識の小部屋 “夏バテ として 秋バテ”



今年の夏は酷暑のために、熱中症で救急搬送された、更には、亡くなった、というニュースがしばしば聞かれます。8月はなんとか乗り切れた人も、9月に入ると本当の夏バテの兆候が出てきます。

●そもそも、夏バテとは？●

私たちの身体は、日本の夏のような高温多湿な状況下におかれると、体温を一定の温度に保とうとし、必要以上のエネルギーを消費するため、身体に負担がかかっています。

大半の場合は、その負担に耐えることが出来ますが、今年の夏のように過度な負担がかかると、その暑さに対応できなくなり、体調が不良となります。

●一般的な夏バテで身体に出てくる症状●

①だるさと疲れ

なんだか身体のだるく、疲れが取れない日々が続き、暑さによる睡眠不足も疲労感を募らせます。

②食欲不振

自律神経の不調で消化機能が低下し、食欲不振となり、身体に必要なエネルギーやビタミンが不足し、だるさや疲労感が大きくなり、無気力になります。

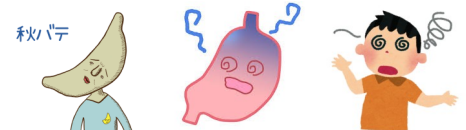


—秋バテ—

熱中症予防や夏の高温多湿を乗り切るために、冷房を使って室温を下げ、身体に負荷をかけない環境を作っていると、外との温度・湿度の差が急激に変化してしまいます。その結果、身体がついていけず、ストレスをため自律神経を乱したり、身体が冷えきってしまい、血の巡りが滞りがちになり、秋口になってからドッと疲れが出はじめ、だるさが取れず、疲労感や身体の不調として現れてきます。

—秋バテの症状— (夏バテにも似ています)

食欲がなく胃がもたれる、疲れやすい、だるい、立ちくらみ、めまい、頭がボーっとする、寝不足で朝スッキリ起きれない、など。

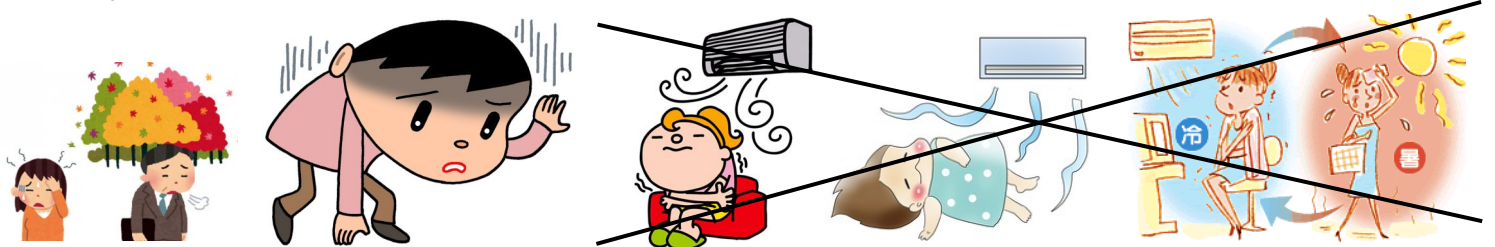


—秋バテの原因—

冷たいモノの摂り過ぎや、冷房による自律神経の乱れと身体の冷えが主な原因です。

—対策—

夏の間、冷たい飲食ばかりではなく、温かいものも摂り、外気と室温が5度以上の差となる事を繰り返さないようにする。要するに身体を温めることが大事です。そして、バランスの良いものをしっかり食べることです。



デイサービスご利用頂ける方、募集中です。どうぞお気軽にお声掛け下さい。

特別養護老人ホーム ハートランド五條

〒637-0071

奈良県五條市二見5丁目3番63号

TEL: 0747-26-0005

