



青い宙から

令和8年6月号 (第140号)

デイサービス青い宙便り
令和8年6月1日発行
発行者 (株)ベイシス デイサービス青い宙
発行責任者 石田 京子
<http://www.aoisora-ds.jp>



「デイサービス青い宙」は、おかげ様をもちまして12周年を迎えました。



これまで支えてくださった皆様に、心より感謝申し上げます。
これからも皆様のお役に立てるよう、現状に満足することなく、より安心して楽しく過ごしていただける
デイサービスを目指し、職員一同努めてまいります。今後ともよろしくお願いいたします。

素早く見つけて、すぐ対策！脱水症&熱中症

脱水症は“熱中症”のリスクを高めます



熱中症に潜む脱水症

熱中症とは、暑い・むし暑い環境で起こる体調不良のことです。
体調不良の症状は、“脱水症”と異常高体温によって起こります。

私たちのカラダは体温が上がりにくいように「汗による放熱」
「皮膚からの放熱」でコントロールしています。

脱水症になると...

脱水症になると、熱を逃がす働きが弱くなります。
すると、体温が下げられなくなり、体温上昇で
様々な機能障害を引き起こしてしまいます。



熱中症にならないための注意点

高齢者・・・屋内での熱中症が多く、日常生活の中で脱水症に陥りやすくなります。
エアコンも積極的に使用しましょう。



きちんと食事をとることが脱水症対策につながります。
水分が多く含まれる野菜や果物などは、夏場の脱水
症状にきてしている



汗による放熱

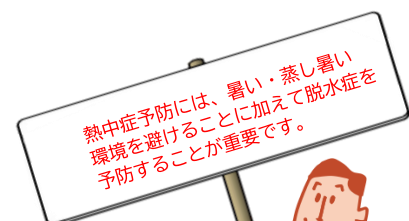
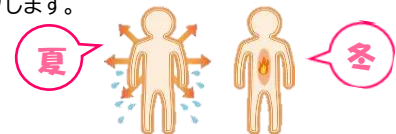
汗が蒸発するとき皮膚から熱を奪い
”打ち水”のような効果で体温を下げて
います。



皮膚からの放熱

汗をかいていなくても、カラダで作られた熱は
皮膚から外気に逃がします。

体温が上がると、皮膚を流れる血液を増やして熱を逃がす
働きがアップします。





トレーニング

脳トレ

HAPPY BIRTHDAY

お誕生日会

6月12日(金)

afm (青い宙農園)

ご近所の方が畑に「きゅうり」と「トマト」の苗を植えてくれました。

ご当地グルメ[高知]

お品書き

- ・かつおの揚げ煮
- ・茄子とみょうがの揚げびたし
- ・高知県産文旦ゼリー

デイサービス青い宙 概要



サービス提供時間	8:30 ~ 16:40 / 9:30~15:45
休業日	土曜日・日曜日・年末年始(12月30日~1月3日)
電話番号	086-277-4447

青い宙ってどんな所？
私に合うかしら？
職員はどんな人たち？

1日見学、大歓迎♪
お食事&コーヒー・おやつ付 500円