



青い宙から

令和8年7月号（第141号）

デイサービス青い宙便り
令和8年7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>



梅雨明けが待ち遠しい季節となり、いよいよ夏本番を迎えようとしています。

7月は季節を感じられる行事が多く、心が弾む季節でもあります。

これから暑さが厳しくなり、熱中症への注意が必要な時期となります。

こまめな水分補給や室温管理を行いながら、安心してお過ごしいただける環境づくりに努めてまいります。



熱中症にならないために家での過ごし方



室内でも熱中症は起こるため、温度・湿度管理とこまめな水分・塩分補給が重要です！

室内環境の管理

室温や湿度は部屋ごとに異なるため、特に日当たりのいい部屋や閉め切った部屋は熱がこもりやすく、夜間も室温が下がらない場合があります。

エアコンや送風機、除湿器を活用して快適な温度（目安は28℃前後）と湿度を保つことが大切です。



生活習慣と体調管理

- ・睡眠環境の工夫：通気性の良い寝具を使い、エアコンや扇風機で寝苦しさを防ぐ。夜間も設定温度に注意し、冷えすぎないようにする。
- ・体力づくり：初夏から日常的に適度な運動を行い、暑さに慣れる。
- ・食事と休養：バランスの良い食事と十分な睡眠で体調を整える。
- ・体調不良時の注意：下痢や発熱、寝不足などで脱水状態になりやすいため、特に注意する。



水分・塩分補給

室内では汗をかきにくく、のどの渇きを感じにくいいため、のどが渇いていなくてもこまめに水分を摂ることが重要です。汗をかいた場合は、スポーツドリンクなどで適度な塩分補給も行いましょう。過度な塩分摂取は不要ですが、日常の食事でもバランスよく摂ることが推奨されます。

高齢者への配慮

高齢者や肥満の方は室内で過ごす時間が長く、熱中症リスクが高いため、周囲の見守りや声掛けも重要です。体調の変化に気を配り、必要に応じて冷房や水分補給をサポートしましょう。



家の中でも熱中症は発生するため、室温・湿度の管理、こまめな水分・塩分補給、睡眠環境の工夫、体調管理を組み合わせることで予防することが大切です。特に高齢者の体調不良時は注意を強化し、快適で安全な室内環境を維持しましょう。



まとめ

Happy Birthday

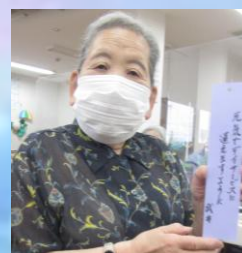
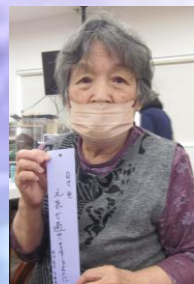


おめでとう
ございます



皆様の願いを短冊に託しました。
願いが天まで届きますように...★

6月



エイエイ・オー

ご当地グルメ
【宮崎県】



お品書き

- ・とうもろこしご飯
- ・チキン南蛮
- ・きゅうりの塩だれ和え
- ・味噌汁



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



afm (青い宙農園)

青い宙の夏野菜も
スクスク育っています♪



【トマト】



【きゅうり】



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