

花見川いきいきプラザ内デイサービスセンターだより8月号

ご利用者の皆様へ



発行 令和7年8月1日

〒262-0011 千葉市花見川区三角町750番地

TEL 043-216-0080 FAX 043-216-0083



日頃より花見川いきいきプラザ内デイサービスセンターをご利用いただき誠にありがとうございます。

今年は梅雨の時期が短く、気温が30度近い日が多くなっています。デイサービスでは「いきいき夏祭り」に向けて準備を整えております。皆さん、一緒に夏祭りに参加して、暑さを吹き飛ばしましょう！引き続き、熱中症に注意して水分補給と暑さ対策で乗り切りましょう。

デイサービスセンター 7月の風景

七夕の笹飾りをみんなで作りました。色々な思いを短冊に綴り、短冊と煌びやかな飾りを皆で装飾しました。



新しい仲間が増えました！
亀に続き、今度はメダカの水槽
が誕生しました。メダカの学校
を見に来て下さいね！！



7月に皆様のお手元に「介護保険負担割合証」が届いていると思います。届きましたら、お手数をおかけいたしますが、ご利用時に持参くださいますようお願いいたします。(コピーをとらせていただいております)

エアコンの温度設定は何度がいいの？

○室内外問わず、熱中症で体調を崩す方が増えています。総務省によると、令和6年5月～9月の熱中症による救急搬送された方のうち65歳以上（57.4%）が半数を占めています。高齢者にとって夏の暑さは熱中症のリスクを高めて命に関わる危険があり、夏は冷房を使って室内温度を適切に保つことが大切です。

○冷房の設定温度は26度～28度で。

高齢者は、暑さに対しての感覚や体温調節機能が低下している上に、体温が上がった時にうまく熱放散できず熱中症になりやすいと言われています。そのため、冷房の設定温度は26度～28度がおすすめです。

○室温は28度以下で保つ

熱中症予防には、室温28度以下・湿度は50～70%を目安に管理すると良いです。

湿度が高い環境では、汗が蒸発しにくく体温調節が難しいため、熱中症のリスクが高まります。高齢者が冷房を使用する際には、温度だけでなく湿度の管理も非常に重要です。冷房と除湿機を併用したり、冷房の除湿機能を使用したりすると、快適な環境が作れるでしょう。熱中症指数計は、温度・湿度をはじめ、暑さ指数などが表示されるため、室温や湿度の管理に便利です。

☆おすすめポイント☆

①遮光カーテンや扇風機・サーキュレーターを併用すると、冷房効率が上がります。

②冷房のつけっぱなしで寒さを感じる場合は、羽織りを用意したり風よけを吹き出し口に取り付けたりすると良いです。

体が冷えすぎるのを防ぎながら、冷房を使用すると良いでしょう。

☆夜間も冷房を使って

就寝時は冷房をつけっぱなしにしましょう。

夜間も気温が下がらないことが多く、昼間の暑さがこもることもあるため、冷房を使用しないと危険な室温になる可能性があります。夜間も熱中症は多発しており、特に高齢者は注意が必要です。また、扇風機だけではエアコンのように室温を下げる効果は得られません。あくまで扇風機は、エアコンと併用することで、冷たい空気を循環させて冷房効率を上げるものです。現代の暑い夏を乗り切るためには、就寝時も冷房をつけっぱなしにして対策しましょう。

☆就寝前、起床後は水分補給を忘れずに。

寝ている間にも体から水分は失われるため、就寝前と起床後はコップ1杯（約200ml）の水分を摂取しましょう。利尿作用があるコーヒーや緑茶などの水分は、夜間にトイレに行きたくなり、睡眠の妨げになるおそれがあります。また、脱水状態になるリスクが上がるため、水や麦茶などのカフェインがふくまれないものを飲みましょう。

日中も水分補給を忘れずに、適切に冷房を使用して、今年も暑い夏を乗り切りましょう！！

看護師 本島



～職員からひとこと～

今まで経験した事のない暑さが続く8月を元気に乗り越えるには

- ・汗をかく事…熱いお茶やお湯を飲む。身体を動かす。
- ・体温を下げる…冷やした水を顔や首に付ける。冷たいタオルで拭く。
- ・みそ汁を飲む…お茶碗一杯のお湯に味噌をスプーン一杯入れ、だしの素を好みの量入れる。

☆水分補給、エアコンも大事。私はエアコンは27℃に設定。風量は日中は最大、寝る時は無しか、1にしています。あまり暑い時は26℃にしようかな～と思っていますが今はこれで十分です。いかがですか？皆さまなりの方法を考えながらこの夏を乗り越えましょうね。

介助員 高橋



月	火	水	木	金 1	土 2
				ごはん みそ汁 キャベツの肉味噌炒め レンコンと人参のきんぴら 小松菜のおろし和え 漬物 鈴焼き黒糖 カステラ	ごはん みそ汁 さばのいしる焼き さつまいも甘露煮 白菜とわかめの生姜和え 漬物 ゼリー
4	5	6	7	8	9
ごはん みそ汁 タチウオのさんが焼き 南瓜の煮物 オクラおかか和え 漬物 抹茶ロールケーキ	ごはん みそ汁 ポークチャップ ほうれん草とトンのソテー さつまいもサラダ 漬物 ソフトせんコーンポタージュ	ごはん みそ汁 ミナミカゴカマス塩麹焼き 大根のそぼろ煮 いんげん和白きくらげのナムル 漬物 マドレーヌ	ごはん みそ汁 チキンクリーム煮 ブロッコリーペペロンチーノ ツナ入りコールスローサラダ 漬物 瀬戸内レモンふんわりケーキ	 暑気払いメニュー 冷やし中華 焼き餃子 黄桃缶（タイスカット）	ごはん みそ汁 さば味噌煮 金平こほう もやしの梅肉和え 漬物 紫いもブッセ
11	12	13	14	15	16
ごはん みそ汁 炭火焼照り焼きチキン 山形さん串麩の煮物 菜の花の辛し和え 漬物 もぐもぐリンゴあんパイ	ごはん みそ汁 カレーINメンチカツ さつまいものレモン煮 姫皮竹の子とふきのおひたし 漬物 おじゃこ揚げ煎	ごはん みそ汁 炒飯の素 えび風味しゅうまい 胡瓜とツナの酢の物 漬物 ゼリー	ごはん みそ汁 さばの煮付け かき揚げ 青梗菜の彩り生姜和え 果物 厚切りバウムクーヘン	ごはん みそ汁 ピザ風トマチーチキン ジャーマンポテト コーン入りコールスロー 漬物 バタークッキー	ごはん みそ汁 白身魚の揚げ出汁風 たけのこの煮物 いんげんと木耳の和え物 漬物 ふわっと枝豆味
18	19	20	21	22	23
ごはん みそ汁 ほっけ味噌焼き やわらかごぼうのおかか煮 小松菜と椎茸のおひたし 漬物 きな粉饅頭	ごはん みそ汁 豚甘辛ごはん(青ネギ) 具だくさんスクランブルエッグ(ささげ) 白菜とカニカマの和え物 漬物 ふる里(黒棒)	ごはん みそ汁 あじの西京焼き じゃがバター ほうれん草のお浸し 漬物 トリックス オリジナル	みそ汁 愛情食堂  欧風ビーフカレー カレートッピング 福神漬 ゼリー	ごはん みそ汁 にしん生姜煮 うの花 ふきの酢味噌和え 漬物 元気 くまサンド	ごはん みそ汁 あじの西京焼き 金平ごぼう ふきの酢味噌和え 漬物 柚実香
25	26	27	28	29	30
ごはん みそ汁 鶏ご飯 そぼろ豆腐 白菜としらすの和え物 漬物 クックダッセチョコレート	ごはん みそ汁 シルバー照り焼き 大根の煮物 姫皮竹の子とふきのおひたし 漬物 紅茶のしっとりバウムクーヘン	ごはん みそ汁 シルバー照り焼き 大根の煮物 姫皮竹の子とふきのおひたし 漬物 焙煎黒ゴマチップス	ごはん みそ汁 骨までやわらかい大豆味噌煮 れんこんの土佐煮 おくらとゆはの和え物 漬物 リトルクッキー	ごはん みそ汁 カレーの中華あんかけ(野菜入) かに風味しゅうまい ごま油香る! 辛くない白菜とほうれん草の和え物 漬物 ゼリー	ごはん みそ汁 牛丼 山形県産車麩の煮物 輪切り胡瓜の醤油漬け 漬物 紅茶ビスケット