



老人福祉/居宅介護支援 センターだより

8月号 令和3年7月25日 発行
〒984-0831
若林区沖野七丁目34-43
TEL282-0531/FAX282-0532
No. 353

沖野老人福祉センター ご利用案内
開館時間: 9:30~16:30
(お風呂の利用は10:00~15:30)
休館日: 月曜日、祝日の翌日及び12/28~1/4
※仙台市内にお住まいで60歳以上の方が
ご利用できます。(無料)

介護保険に関するお問い合わせは・・・
沖野居宅介護支援センター
担当: 高橋 まで
TEL282-0537
お気軽にご相談ください



ご利用の皆さまへ ~ 夏を無事に乗り切るために ~

夏は熱中症になる方が増えてきます。熱中症を知って、しっかり予防し、元気に過ごしましょう!

熱中症とは?

熱中症とは、室温や気温が高い中での作業や運動により、体内の水分や塩分(ナトリウム)などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、大量の汗・体温上昇・めまい・立ちくらみ・身体がだるい・頭痛・吐き気・身体に力が入らない・ひどいときはけいれんや意識の異常など様々な症状をおこす病気です。

※家の中でじっとしていても室温や湿度が高いために、熱中症になる場合があります。

年齢が上がるにつれ、汗をかきにくい・暑さを感じにくいとされています。体温を下げるための身体の反応が弱くなっており、自覚がないのに熱中症になる危険がありますので、ご注意ください。

<夏場のお風呂にご用心>

①熱いお風呂に入らない!

熱いお湯は夏バテ気味の身体に大きな負担となるので、ご注意ください。

②長湯をしない!

長湯をすると心臓に負担がかかり、疲労感が増す恐れもあります。

③水分補給を忘れない!

入浴による発汗により脱水症状を起こす場合もあります。

のどが渇いていなくても入浴前後は水分補給をしましょう。

※水分補給の目安はコップ1杯(約200ml~500ml)、ミネラル入りの麦茶などがおすすめです。

④すぐに入浴しない!

椅子に座って一呼吸おいてから入浴しましょう。入浴後も身体を休ませてから退館しましょう。



こうなる前に...



センターからのお知らせ



①7月16日(金)に、令和3年度 第2回管理運営委員会が開催されました。詳細はセンター内の掲示およびホームページの会議録をご参照ください。

②7月3日(土)、株式会社協和エクシオ東北支店の皆様にボランティア活動で草刈りをしていただきました。庭がとてもきれいになり、利用者の皆様に好評です。どうもありがとうございました!

心身スツキリ体操

日時: 8月4日(水)、21日(土)

13:30~14:15

場所: 機能回復訓練室、生活相談室

※申込み不要。直接会場へおいで下さい。

脳いきいきクラブ

日時: 8月7日(土)、18日(水)

13:30~14:15

場所: 大広間

※申込み不要。直接会場へおいで下さい。

映画上映会

日時: 8月15日(日) 10:00~12:00

場所: 機能回復訓練室

「感謝離~ずっと一緒に~」

主演: 中尾 ミエ、尾藤 イサオ

※都合により、上映作品が変更となる場合がございます。予めご了承ください。

※心身スツキリ体操・脳いきいきクラブ・映画上映会は
マスク着用、水分補給用の飲み物を各自ご準備ください。

指定管理者: 社会福祉法人仙台市社会事業協会
指定期間: 平成29年4月1日~令和4年3月31日