

めいしゅう

2017年 8月 183号

8月 だより



今月は夏祭いやイベントがたくさん  
予定されています。楽しみですね！

毎日厳しい暑さが続いています。皆様お元気にお過ごしでしょうか。夏バテはしていないでしょうか。まだまだ残暑が続きますが、しっかりと体力をつけ夏を乗り切りましょう。

### 介護のワンポイントメモ

#### 高齢者の夏の過ごし方とは!?

高齢者にとっては体温をうまく調整できず、知らないうちに脱水状態になってしまうことがあります。脱水症状になる前に対策を取ることが大切になります。

「**通気性の良い洋服を選びましょう!**」

体温がこもらないような服装にしましょう。綿や麻の素材は通気性が良く快適に過ごせるでしょう。

「**エアコンを使いましょう!**」

エアコンの使用を控えてしまう高齢者がいますが、体温調整がうまくできない高齢者の方はエアコンを使い暑さ対策をしましょう。また、エアコンを使用すると空気が乾燥します。乾燥対策も心掛けましょう。

「**ちょっとしたサインを見逃さない!**」

こんな症状があったら熱中症の前兆かもしれません。  
元気がない・首などにベタつくような汗をかいている・ふらつく・頭痛・脚がつるなど...

このような症状が出たらしっかり水分や塩分補給をしましょう。おかしいと思ったらすぐに医療機関に受診をしましょう。



夏と言えば花火や納涼祭が多く開催されます。でも、なぜ花火大会は夏に多いのでしょうか。夏に花火を打ち上げるのは「鎮魂」の意味が込められているからだと言われています。日本では8月15日を中心にお盆と言われています。13日はご先祖様が迷わず帰ってこれるように「**迎え火**」を焚き、16日はご先祖様を帰すために「**送り火**」を焚きます。この「送り火」が鎮魂の意味を込めて花火大会をするようになったと言われています。

またこの時期良く聞くのが「納涼祭」ですが、どのようなお祭りなのでしょう。納涼とは、夏の暑さをしのぎ涼しい状況を作りだし、そこにみんなが集まって楽しく涼むのが納涼祭なのです。楽しいひと時を過ごし暑さを忘れて思いっきり楽しんで暑い夏を乗り切ってみてはどうでしょうか。

