



8月の予定

2日(金)	14時40分~	移動販売とくし丸	3階~
9日(金)	14時40分~	移動販売とくし丸	4階~
12日(月)	9時00分~	理容サービスふらっと	
16日(金)	14時40分~	移動販売とくし丸	2階~
23日(金)	14時40分~	移動販売とくし丸	3階~
30日(金)	14時40分~	移動販売とくし丸	4階~



お盆前にすっきりしませんか？
今月の理容サービス「ふらっと」の
営業は**12日**です。
皆様のご利用をお待ちしております。

高志の郷の空室状況、設備・生活サポート等については、
社会福祉法人福鳳会のホームページをご覧ください。





8月は夏バテ防止についてです。6月から真夏日が続くなど、年々暑さ対策は重要な問題となっています。暑さで体力を消耗すると、疲れがたまり食欲もなくなり体の不調が続きます。不調が続くと持病の悪化に繋がる恐れもあります。

【夏バテの症状】

- ・ 食欲がない・体がだるい・熱っぽい・胃腸の調子が悪い
- ・ よく眠れない・めまいや立ちくらみがあるなど

◎高齢者の夏はここに注意！

人は一日家にじっとしていても汗や尿などで2500mlの水分を失います。体の水分が不足すると血液がドロドロになり詰まりやすくなり、脳梗塞などに繋がる可能性もあります。食事や体内で作られる水分は約1300ml、残りの1200ml以上は飲料から摂取する必要があります。食事時や休憩時だけでなく、起床時や入浴前後、就寝前も飲むように心がけましょう。**水分補給の際は、カフェインを含まない水・麦茶・ほうじ茶等が良いです。**

また、しっかり食べることも大事です。高齢になると体温調節機能がうまくいかない・筋肉量の減少・加齢で体の機能低下などがあるため、暑い時こそ少量でも、ビタミン・ミネラル・蛋白質・炭水化物・脂肪を栄養バランスよく食べることが大切です。

【しっかり食べ】、【しっかり動き】、【しっかり寝る】を心掛け、夏バテしないように暑い夏を元気に乗り切りましょう。

エアコンを使用し、室内温度の管理を行い水分補給をしっかりとってください！！

