

北国 下北でも 熱中症に注意しよう...

今年は生活の工夫で"防ごう"!

涼しい服装をしよう



日よけ  
帽子や日傘で  
太陽の光から  
身を守ろう

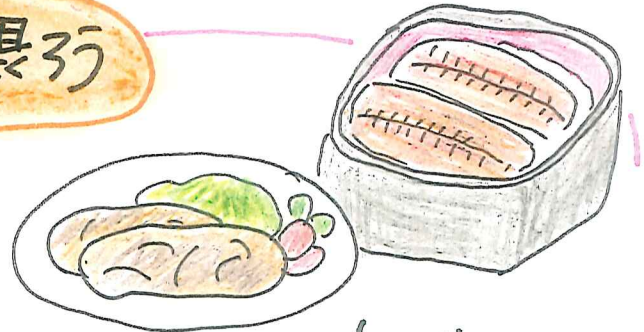
風を通す  
麻や綿などの  
素材の服は  
よく風を通し  
汗も速く乾きます

風を起す  
風を起すは  
涼しさを  
感じよう

しっかり食事を摂ろう



ゼリーやスープは  
のどごしがよく食べやすいです



豚肉やうなぎは  
タンパク質や脂肪・ビタミンが  
豊富で夏に予防に最適!



牛乳やヨーグルトは  
少量でもエネルギーが  
よく摂れます

室内も上手に過ごそう

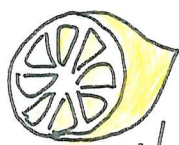
カーテン・おだね  
日光を遮り  
室温の上昇を抑えよう

温度・湿度  
温度は28℃  
湿度は70%より低く..

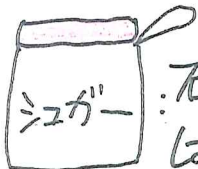
とって簡単!  
お手軽水分補給!



500ml  
の水  
こまめに摂ろう



冷めると  
とってもおいしいは  
レモン汁 大さじ1



砂糖または  
はちみつ 大さじ2



塩  
ひとつまみ

お好みの材料をよく混ぜ合わせると  
できあがり!

お知らせの包括みちのくにエー・エー・エーが  
ふえました!

福島 千加子

主任介護指導員

今一番ほしいものは

本物の魔法の杖

みなさん よろしくお祈りします♡

