



## 今月の目標



梅雨の季節に入りました。じめじめとした日が続きますので、体調に気をつけて過ごしましょう！

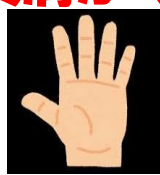
この時期は急に暑くなったり、寒くなったりで体温の調節が難しく体調を崩しやすくなります。

梅雨は、じめじめした感じがとても不快な気分になりますよね。

高齢になると体温調節が上手くいかず、**熱中症**になりやすく重篤な状態になってしまいます。

人が暑いと感じるときは、まず皮膚にある温度を感知するセンサーが働き、情報が脳の視床下部にある体温調節中枢に伝わります。そして暑いと判断し、汗や血流量を増大させます。

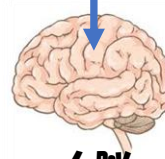
### 【皮膚から脳へ温度の伝わり方】



皮膚



視床下部



大脳

※大脳に伝わり  
温度を認識

高齢になると皮膚の温度センサーが**鈍くない**暑さを感知しにくくなります。そうすると、体内の熱が放散されず、こもった状態になります。のどの渇きも感じずに過ごしてしまう方も多くいます。これが**脱水**の始まりです。体の塩梅も悪くなる一方ですので、皆さん**水分**はしっかりととりましょう。あと毎日、汗をかくぐらいの運動がとてもいいですので、あすかに来て運動頑張ってください。

## 誕生日会

お誕生日  
おめでとう  
ございます!



今月の誕生日会は3名の方をお祝いしました。  
おめでとうございます!!  
余興では、職員による紙芝居が披露されました。  
皆さんこれかも元気にお過ごしください。

## 特別メニュー



味ご飯 と つくね



そば と 花いなり



職員が心をこめて  
つくりました。素敵  
にできました。飾っ  
てください。



6月

6月の行事

- 6/2 誕生日会
- 6/12 特別メニュー
- 6/13 誕生日会
- 6/20 特別メニュー
- 6/19~24 菖蒲湯

