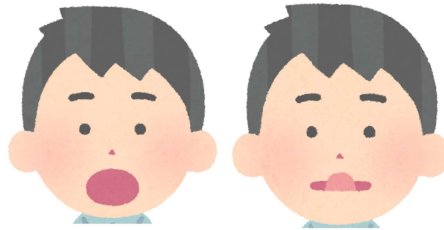


口腔機能訓練

あづま家安城美園では、今月から口腔機能向上の
 為のトレーニングを始めさせていただきました！！
 近年では、肺炎になってしまう方が増えているそうです。
 その中でも、誤嚥性肺炎の発症率がとても高く
 80代の肺炎患者の約8割、90代の肺炎患者の約9.5割
 となっています。誤嚥の原因は、飲み込む力の低下、唾液
 の減少、筋力の低下、噛む力の低下、などがあります。
 これからも安全に楽しくお食事をしていただけるよう、
 口腔機能訓練をしっかりと行い、誤嚥を引き起こさない
 ように頑張っていきましょう。



今年の夏を乗り切ろう！！

梅雨が明けて急に気温が高くなり、身体がついていけない方や
 体調不良になってしまう方など多いかと思えます。
 夏バテの症状として、全身のだるさと疲労感、食欲不振があり
 夏風邪はのどの強い痛みと下痢を引き起こしやすくなります。
 微熱が2～4日間続き全身がだるく倦怠感がでてきて
 汗をかきやすく脱水症状への注意が必要です！！

【8月25日】現在

おかげ様で多くの利用者様にご愛顧頂いております。ありがとうございます！！

○:空き有り

△:要相談

×:空き無し

月	火	水	木	金
○	○	○	○	○

あづま家
安城美園
空き状況
サービス



あづま家新聞 安城美園

あづま家デイサービス
安城美園

< 住所 >

〒446-0076
愛知県安城市美園町
2丁目10-1

< TEL >

0566-45-7370

< FAX >

0566-45-7375

<ホームページ>

<https://azumaya-anjomisono.com/>

熱中症について

年々、熱中症で緊急搬送される人員数が増えています！！

熱中症による救急搬送数

2022年7月18日～7月24日 = 4137人 (速報値)

2023年7月17日～7月23日 = 9190人 (速報値)



熱中症は正しい知識を身につけることで、適切に予防することが可能です。
予防対策としては、日陰や涼しい所で休憩をとること、こまめに水分補給を行うこと、屋外では帽子をかぶることなどに心がけてください。



熱中症予防の為の食事

夏場はどうしても食が細くなって、そうめんのような食べやすいものだけ食べてしまいがちですが、そうめんは炭水化物になりますので、それをエネルギーに変えるビタミンB1がないと体は疲れる一方です。

ビタミンB1を含む食材

- ・ 豚肉
- ・ 豆腐
- ・ 味噌
- ・ モロヘイヤ
- ・ 玄米
- ・ 納豆

また免疫力を高めしてくれる
ビタミンCもおすすめします。

ビタミンCを含む食材

- ・ アセロラ
- ・ 青汁
- ・ パセリ
- ・ せん茶
- ・ 赤ピーマン
- ・ キウイ



ただ、ビタミンCは熱に弱い為、なるべく生で食べる事をお勧めします。