



## 熱中症に注意!!



節電と猛暑が重なり、特に体力の低下した高齢者や糖尿病など慢性疾患のある人は、室内にいても熱中症を発症しやすくなります。

### 糖尿病の人は、熱中症に注意が必要です!!

高齢の人は暑さや水分不足に対する感覚機能や体の調整機能も低下しています。



### 糖尿病など慢性疾患のある人の水分の摂り方の注意!!

- ◇汗の量に見合う水分補給をする。カロリーのない水を飲めば、体重が増える心配はない。
- ◇スポーツドリンクは水分と塩分（ナトリウム）を同時に補えるので効果的だが、糖質（果糖など）が多く含まれるものもある。スポーツドリンクには 100g 中、5～10g（20～40Kcal）の糖質が含まれるものがあり、多量に摂取すると高血糖になるおそれがある。
- ◇アルコールは利尿作用が強く、尿で排泄される水分の量が多くなるので、水分補給にならない。コーヒーなどカフェインの入った飲料も排尿を増やす。喉が渴いていると飲む量が多くなり、エネルギーの摂取量も増えてしまう。

### \*Dayあさひ企画\*

## Dayあさひ利用者とランチに行ってきました♪

7月16日・23日(土) 伊勢山皇大神宮近くの結婚式場「伊勢山ヒルズ」内、「ル・ジャルダン」に出かけました。お城のような豪華な装飾品や家具等に利用者の皆様は「ハイカラだねえ～」と驚嘆の声があがり、従業員の方の丁寧なおもてなしに、まるで紳士、淑女になったような気分を味わえました。

食事の後はみなとみらい付近をドライブし、昔を思い出しながら帰路につきました。とても楽しい一日を過ごせました。

今後もこのような企画を続けていきたいと思っています。



### 8月の旬

### 踊の輪炭坑節に広がれり

吉壽

近ごろ、盆踊りが盛んである。神社の境内や公園や広場など身近なところに櫓が組まれ、提灯が連なり、太鼓の大きな音がひびく。そして浴衣を着た地域の女性を中心に踊りがはじまる。

多くの人に知られている炭坑節は、筑豊炭田で歌われた炭鉱唄の一つ。「月が出た出た、月が出たアよいよい」という一節ではじまる唄に合わせての踊りの振りには、見ているうちに自然と見様見真似で踊ってしまう気軽さがある。一人また一人と手をかざしながら、少しづつ広がっていく踊の輪。炭坑節が盛り上げている。

(榎本 選)

