



PHOTO



みそらのブログ
ぜひご覧ください



次号は9・10月合併号です。9月に発行予定ですので、どうぞお楽しみに！

株式会社 美空

HP Instagram



〒783-0091
高知県南国市立田1544-2

設立年月日
2006年12月4日

業務内容
地域通所介護
日常生活支援総合事業
小規模多機能型居宅介護



CONNECT

—地域をつなぐケア情報—



若手農家ひまわり畑

あんしんを、そばに

- ・夏の介護、気をつけたいポイント
- ・夏の介護チェックリスト

08
2026



夏の介護、気をつけたいポイント

夏は気温や湿度が高く、体に負担がかかりやすい季節です。高齢の方は暑さを感じにくくなったり、のどの渴きを自覚しにくくなることもあり、知らないうちに体調を崩してしまうことがあります。

特に注意したいのが「脱水」と「熱中症」です。水分摂取が少なくなると、めまいや倦怠感、食欲低下につながり、転倒のリスクも高まります。また室内にいても、風通しが悪かったりエアコンを控えすぎること、熱中症になることもあります。

そのため、こまめな水分補給を意識し、のどが渇く前に少しずつ飲むことが大切です。また室温を適切に保ち、無理のない範囲で体を動かすことも体調維持につながります。

各事業所では、来所時の体調確認や水分提供、室温管理を行いながら、安心して過

ごせる環境づくりに努めています。ご自宅でも「少し声をかける」「一緒に水分をとる」といった小さな関わりが大きな予防につながります。

暑い季節だからこそ、無理をせず、早めの対策で元気に夏を乗り切っていきましょう。

POINT

夏は「暑さを感じにくい」「水分不足に気づきにくい」ことがあります。
“いつもと違う様子”に早めに気づくことが大切です。

ただいまごはん

トマトとアボカドの和え物

角切りトマトとアボカドを
オリーブオイルと塩で和えるだけ

仕事終わりにささっと一品



アボカドは皮の色が黒っぽいものを選ぶとすぐに食べられますがサッと一品済ませたい時は冷凍アボカドが便利おすすめですよ！



夏の介護チェックリスト

～熱中症・脱水を防ぐために～

- ☐ 1日に数回、水分をとれている
(のどが渇く前に少しずつ)
- ☐ 室内の温度・湿度を確認している
(エアコン・扇風機を適切に使用)
- ☐ 服装は通気性のよいものになっている
(厚着や重ね着になっていない)
- ☐ 食事が極端に減っていない
(特に朝・昼の食事)
- ☐ 尿の回数・色に変化がない
(濃い・少ない場合は注意)
- ☐ ぼんやりする・元気がない様子がない
- ☐ 入浴後や外出後にしっかり水分補給できている



気持ちもすっきり



ほっと便り



みそら デイサービス みそら

日常生活支援・レクリエーションで自立支援
南国市十市1524番地2 ☎ 088-865-8171

コップを洗う動作は、腕や手首を動かすリハビリにつながります。スポンジでこする、すすぐといった一連の動きは、日常生活に必要な動作の維持にも効果が期待できます。きれいになったコップを見ると、気持ちもすっきりしますね。



作って 食べて 季節を感じて



みそら 小規模多機能型 居宅介護事業所 みそら

通い・泊まりで柔軟に生活をサポート
南国市立田1544-2 ☎ 088-803-4113

利用者様に調理のお手伝いをさせていただきました。包丁を使って食材を切る動作は、手指の機能維持や認知機能の活性化につながります。慣れ親しんだ作業に自然と笑顔がこぼれ、会話も弾むひとときとなりました。



サッカーサテライトカップ!



小規模多機能型

サテライトみそら

通い・泊まりで柔軟に生活をサポート 南国市堀ノ内631番地1 ☎ 088-856-5196

利用者様にボールを使ったレクリエーションを楽しんでいただきました。足を使ってボールを蹴ることで、下肢筋力やバランス能力の維持、身体をコントロールする力の向上につながります。力強いキックが決まると、まるでワールドカップのキックオフを思わせるような盛り上がりとなりました。



サッカーKuzumeカップ!



小規模多機能ホーム

みそら山田

通い・泊まりで柔軟に生活をサポート 香美市土佐山田町楠目1465 ☎ 0887-52-8391

利用者様にサッカーをイメージしたボール蹴りレクリエーションを楽しんでいただきました。前日の日本代表の活躍に刺激を受け、気合いの入ったキックも見られました。足を使ってボールを蹴る動作は、下肢筋力やバランス能力の維持につながり、応援や笑い声に包まれスタジアムさながらの雰囲気でした。



日々是歳時記

編集者の偏愛コラム

「盛夏(せいか)」

一年で最も暑さが厳しい時期。強い日差しとともに、夏のエネルギーを感じる言葉です。

