

今年の夏も暑いですね。高齢者は屋内でも熱中症にかかりやすいと言われてます。エアコンをつけるのをためらったり、水分摂取を控えたりしがちな方もいらっしゃると思いますので、室温調整と水分補給に関して、ご家族の方のご支援をよろしくお願い致します。

※ 介護保険負担割合証が8月1日より新しくなっています。8月中に原本を連絡帳袋にお入れ下さるよう、お願い致します。

いきいき

NO.37 令和元年8月 だより

あわら複合ケアサービス

TEL : 0776-77-2282

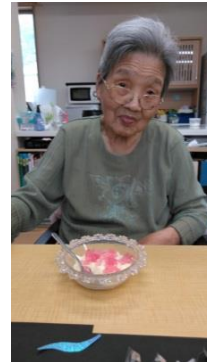
080-4361-4507(直通)

住所 : あわら市二面2丁目 302 番地

ホームページ : www.naruz.jp/

七夕行事

短冊に願い事を書いて、笹の葉に飾り、
天の川の飾りを作って、
星形に型抜きしたゼリーをヨーグルトにのせて・・・
時間をかけて楽しみました



花火の壁飾りを作りました



熱中症予防のために

暑さを避ける

室内では・・・

- ▶ 扇風機やエアコンで温度を調節
- ▶ 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- ▶ 室温をこまめに確認
- ▶ WBGT値※も参考に

外出時には・・・

- ▶ 日傘や帽子の着用
- ▶ 日陰の利用、こまめな休憩
- ▶ 天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える

からだの蓄熱を避けるために

- ▶ 通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- ▶ 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

※WBGT値：気温、湿度、輻射（放射）熱から算出される暑さの指数
運動や作業の度合いに応じた基準値が定められています。
環境省のホームページ（熱中症予防情報サイト）に、観測値と予想値が掲載されています。

こまめに水分を補給する

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分、経口補水液※などを補給する

※ 水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの

「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。

熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。



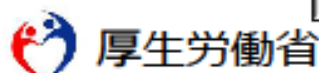
熱中症の症状

- めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い
 - 頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、いつもと様子が違う
- 重症になると、
- 返事がおかしい、意識消失、けいれん、からだが熱い

詳しくは、厚生労働省ホームページ「熱中症関連情報」をご覧ください。

厚生労働省 熱中症

検索



★あわら複合ケアサービスの精神★

- 理念 目標
- 私たちはいつもあなたのそばにいます
 - ① 自宅での介護を希望されるご家族様を応援します
 - ② 日常生活でできる活動を通して筋力低下を防ぎ、脳の活性化を図ります
 - ③ 地域に密着したサービスを提供します

