

7月に入りました。夏になると毎年気をつけなければいけないのが熱中症ですね。今年はマスクを着用する機会が多いため、特に注意が必要だそうです。ご自宅でもこまめな水分補給や室温調整をお願いします。

通いの場では、以前のような外出活動が減り、フロアでの活動がメインとなっています。それでも皆さん仲良く協力して日々過ごしていらっしゃいます。ぜひおうちでも今日何をしたか聞いてみてあげてください。脳の活性化にもつながります。

# いきいき

NO.48 令和2年7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.naruza.jp/](http://www.naruza.jp/)



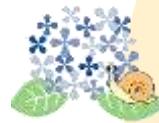
レクリエーションや  
作業の様子です



みんなで一つのもの  
を作り上げる楽しみ



一人ひとりの興味関心、  
課題に合わせた作業



少人数のため、職員もじっくり関わ  
ることができます



理念  
目標

私たちに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 日常生活が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

## ★あわら複合ケアサービスの精神★



暑くなるこれから季節、特に注意していただきたい食中毒と熱中症についてのパンフレットです。

## 家庭でできる 食中毒予防の6つのポイント

point 1 食品の購入

- 寄り道しないでまっすぐ帰ろう
- 消費期限などの表示をチェック!
- 肉・魚はそれぞれ分けて包む
- できれば保冷剤(氷)などと一緒に

point 2 家庭での保存

- 使ったらすぐ冷蔵庫へ!
- 入れるのは7割程度に
- 肉・魚は汁がもれないように包んで保存
- 停電中に庫内温度に影響を与える扉の開閉は控えましょう
- 冷蔵庫は10°C以下に維持
- 冷凍庫は-15°C以下に維持

point 3 下準備

- タオルやふきんは清潔なものに交換
- 冷凍食品の解凍は冷蔵庫で
- ゴミはこまめに捨てる
- 手を洗う
- 井戸水を使っていたら水質に注意
- 肉・魚を切ったら洗って熱湯をかけておく
- 肉・魚は生で食べるのから離す
- 野菜もよく洗う
- 包丁などの器具、ふきんは洗って消毒

point 4 調理

- 加熱は十分に(めやすは中心部分の温度が75°Cで1分間以上)
- 台所は清潔に
- 作業前に手を洗う
- 電子レンジを使うときは均一に加熱されるようにする
- 調理を途中で止めたら食品は冷蔵庫へ

point 5 食事

- 食事の前に手を洗う
- 盛り付けは清潔な器具、食器を使う
- 長時間室温に放置しない

point 6 残った食品

- 時間が経ち過ぎたりちょっとでも怪しいと思ったら、思い切って捨てる
- 手洗い後、清潔な器具、容器で保存
- 温めなおすくは十分に加熱する(めやすは75°C以上)
- 早く冷えるように小分けする

### 熱中症予防 × コロナ感染防止で

## 「新しい生活様式」を健康に!

【注意】マスク着用により、熱中症のリスクが高まります  
マスクをすると体温からの熱が逃げにくくなり、気づかずから汗にならなくなります。体温調節がしづらくなってしまいます。  
暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症手順」と、マスク、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。

### 熱中症を防ぐために マスクをはずしましょう



ウイルス  
感染対策は  
離れずに

### 暑さを避けましょう

・涼しい場所、日傘や帽子  
・少しでも体温が高くなったら、涼しい場所へ移動  
・涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ

### のどが渇いていなくても こまめに水分補給をしましょう

・1日あたり1.2L(1㍑)を目安に  
1時間ごとに入浴や散歩も  
コップ1杯、また水分補給も  
ペットボトル、コップ6杯  
・大量に汗をかいた時は充分に忘れずに

### エアコン使用中も こまめに換気をしましょう (エアコンを止める必要はありません)

・一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません  
・窓とドアなど2ヶ所を開ける  
・扇風機や換気扇を併用する  
・換気扇は、エアコンの温度を下げる  
・換気扇は、エアコンの温度を下げる

### 暑さに備えた体づくりと 日頃から体調管理をしましょう

・暑さに備え、暑くなり始めた時期から、無理のない範囲で適度に運動(「やかまし運動」「やさしうり」と感じる程度で毎日30分程度)  
・毎朝など、定時の体温測定と健康チェック  
・体調が悪い時は、無理せず自宅で静養

### 知っておきたい 热中症に関する大切なこと



熱中症による死亡者の数は  
真夏日(30°C)から増加  
30°Cを超える日は特に注意!  
直射日光下など、外はなるべく避け、  
涼い室内に移動してください。



熱中症による死者の  
約8割が高齢者  
約半数が80歳以上ですが、  
若い世代も注意が必要です。



高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。  
周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。