

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ると思います。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。

# いまいま

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.naruzajp/](http://www.naruzajp/)



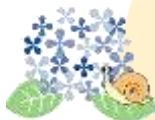
レクリエーションや作業の様子です



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



## ★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



暑くなるこれからの季節、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

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

寄り道しないでまっすぐ帰ろう

**point 2**  
家庭での保存

帰ったらすぐ冷蔵庫へ!

入れるのは7割程度に

冷蔵庫は10℃以下に維持

冷凍庫は-15℃以下に維持

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

**point 3**  
下準備

冷蔵食品の解凍は冷蔵庫で

タオルやふきんは清潔なものに交換

ゴミはこまめに捨てる

こまめに手を洗う

肉・魚を切ったら洗って熱湯をかけておく

井戸水を使っていたら水質に注意

肉・魚は生で食べるものから離す

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℃で1分以上)

台所は清潔に

電子レンジを使うときは均一に加熱されるようにする

作業前に手を洗う

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よっとでも怪しいと思ったら、思い切って捨てる

作業前に手を洗う

手洗した後、清潔な器具、容器で保存

温めなおすときは十分に加熱する(めやすは75℃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!

「新しい生活様式」とは、新型コロナウイルス感染症防止のための基本である。①身体的距離の確保 ②マスクの着用 ③手洗いの実施や④換気(換扇、換扇)を実施し、暑を取り入れたら換気も兼ねること。

**【E】マスク着用により、熱中症のリスクが高まります**

マスクを着けると息が通らなくなり、気づかぬうちに顔面が蒸れるなど、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「熱中症予防」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**

ウイルス感染予防は忘れず!

屋外で  
人と2m以上  
(十分な距離)  
離れている時

激しい運動は避けましょう

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

気温・湿度が高い時は  
特に注意しましょう

**暑さを避けましょう**

- 涼しい服装、日傘や帽子
- 少しでも体感が暑かったら、涼しい場所へ移動
- 涼しい室内に入らなければ、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(12)を目安に

1時間ごとに 入浴前後や起床後、ペットボトル コップ1杯  
コップ1杯 必ず水分補給を 300ml、25℃ コップ1杯

大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

**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か所を開ける  
扇風機や換気扇を使用する

換気後は、エアコンの温度をこまめに再設定

**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、暑くなり始める時期から、無理のない範囲で運動(「やや激しい程度」で「ややきつい」と感じる強度で毎日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、無理せず自宅静養

**知っておきたい 熱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℃)から増加  
30℃を超える日は特に注意!  
運動は中止し、休息はなるべく取り、涼しい室内に移動してください。

熱中症による死亡者の数は  
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。

高齢者の熱中症は  
半数以上が自宅発生  
高齢者は自宅を退出し、若い世代は屋外での作業中、運動中に注意が必要です。