

新型コロナウイルスの感染拡大が収まりません。ご自宅にワクチン4回目接種のご案内が順次届いていると思いますので、互いに感染しない・感染させないためにも、できるだけワクチンを接種していただきますよう、ご協力をお願いいたします。

また、接種が済みましたら**接種日、メーカー名**を連絡帳にてお知らせください。

いきいき

NO.73 令和4年8月 だより

あわら複合ケアサービス

TEL:0776-77-2282

直通:080-4361-4507

住所:あわら市二面2丁目 302 番地

ホームページ:www.naruz.jp/



七夕で短冊にお願い

事を書きました！



ひまわり畑に

行きました！



こんな症状が出たら熱中症の疑いが！



実は“自宅での発症”が一番多い「熱中症」

それは外気温が高くなるにつれて、思いのほか室温が上昇していることに気づかないことが多いからです。日中に自宅にいる人は、どの年代でも注意が必要ですが、なかでも高齢者の熱中症が増加中で、2016年に救急搬送された高齢者は女性の約70%、男性の約50%以上。これは体温を下げるための身体の反応が弱るといふ高齢者の身体的特徴が大きく関係しています。



重要なのは、「自宅熱中症」を予防する暑さ対策

自宅熱中症は、室内の気温や風通し、そして体調に注意して発症を防ぐことが大切です。熱中症の発症が多くなるのは、外の気温が28℃以上の日、太陽が一番高くなる午後1時をピークに前後2～3時間ですから、自宅内にいても安心せずに、しっかりと暑さ対策をとりましょう。



★あわら複合ケアサービスの精神★

理念 私たちはいつもあなたのそばにいます

目標

- 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