

5月は天気の良い日が多かったですね。コロナも第5類に移行したことで、これからはお出かけも楽しめそうですね。

あわら複合では今月は外出の予定はありませんが、おやつ作りをしたり、天気の良い日はお散歩に出かけたりと、ご利用者が楽しんで頂けるような取り組みをしています。

# いきいき

NO.71 令和5年6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/

## 五月生まれの方の誕生会とゼリー作りをしました😊



## 日々のお散歩や活動の様子です



ゆったりとテレビを見ています。

# 熱中症の基礎知識

## 熱中症はどのようにして起こるのか？

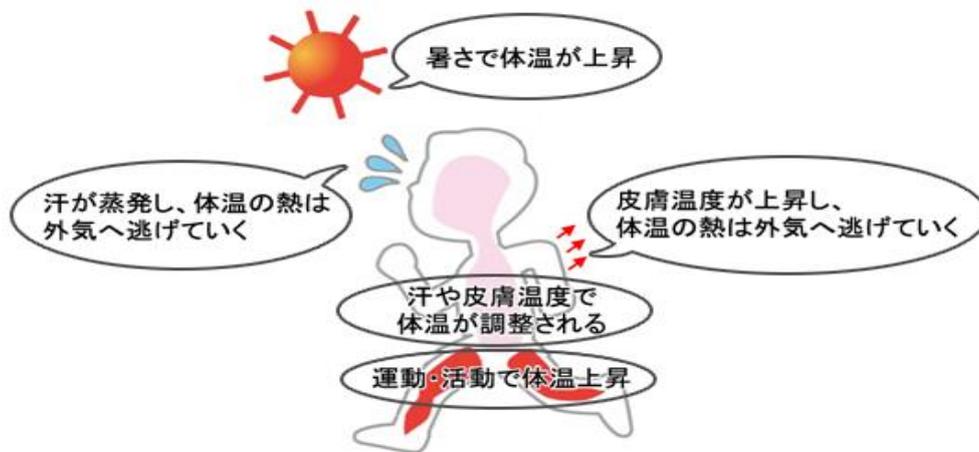
熱中症を引き起こす条件は、「環境」と「からだ」と「行動」によるものが考えられます。

「環境」の要因は、気温が高い、湿度が高い、風が弱いなどがあります。

「からだ」の要因は、激しい労働や運動によって体内に著しい熱が生じたり、暑い環境に体が十分に対応できないことなどがあります。

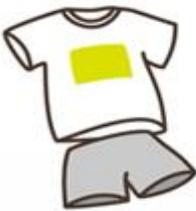
その結果、熱中症を引き起こす可能性があります。人間の身体は、平常時は体温が上がっても汗や皮膚温度が上昇することで体温が外へ逃げる仕組みとなっており、体温調節が自然と行われます。

### 平常時の体温調整反応



## 熱中症を予防するにはどうしたらよいの？

涼しい服装



日陰を利用



日傘・帽子



水分・塩分補給



- 無理をせず徐々に身体を暑さに慣らしましょう
- 室内でも温度を測りましょう
- 体調の悪いときは特に注意しましょう

参照サイト: [環境省熱中症予防情報サイト](http://env.go.jp) 熱中症の予防方法と対処方法 ([env.go.jp](http://env.go.jp))

### ★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

