



長かった雨の季節もようやく終わり、暑い夏がやってきました。8月に入り30℃を超える真夏日が多く、35℃を超える猛暑日もありました。皆様いかがお過ごしでしょうか。8月後半から9月にかけてもこの暑さは続くことが予想されます。くれぐれも熱中症にはご注意ください。今年は学生の夏休みが短縮されたり、富士山登山道の全ルート閉鎖や、各地のお祭りの中止など例年とは違う夏となりました。まだまだ感染予防も必要な状況ですが、熱中症予防も重要な時期です。密を防ぎながら、水分補給や適度な換気を行い、残暑を乗り切りましょう！



熱中症にご注意を！

感染症予防のためにこの夏はマスクが手放せない状況となっています。しかし、湿度、気温ともに高いこの時期はマスクを長時間着用していると身体に負担がかかり、熱中症をおこしやすくなってしまいます。感染予防をしながらの熱中症対策はなかなか難しいですが、できる限りの対策をしながら元気に過ごしましょう。

◎室内ではエアコンや扇風機などを利用して温度湿度を快適に保ちながら、換気も行いましょう。

- ・居室の温度28℃以下及び湿度70%以下に維持できる範囲内で、2方向の窓を常時、できるだけ開けて連続的に室内に空気を通す。
- ・常時換気することが不可能な場合は30分に1回数分間の換気を心がけ、1方向の窓しか開けられない場合は居室のドアも開けておくなど空気の通り道をつくりましょう。



◎湿度や気温の高い屋外ではマスク着用により身体への負担が大きくなります。密にならない場所でマスクを適宜はずし、水分補給も行いましょう。

- ・マスクは飛沫の拡散予防に有効ではありますが、マスクを着用していない場合と比べると、心拍数や呼吸数、血中二酸化炭素濃度、体感温度が上昇するなど身体に負担がかかることがあります。高温多湿といった環境下では人と十分な距離(最低2m以上)を確保できる場合にはマスクをはずしましょう。
- ・マスクを着用しての強い負荷のかかる作業や運動は避け、どうしてもマスクを着用しての作業が必要な場合はのどが渇いていなくてもこまめに水分補給をしたり、周囲の人との距離を十分にとれる場所で一定時間マスクを外して休憩するようにしましょう。



◎毎日体温を測るなど毎日の体調を記録して体調管理を行い、身体の変化に気づけるようにしましょう。

- ・ご自分の身体の異変にいち早く気が付けるよう、平熱を知っておくのも大切です。毎朝など決まった時間に体温を測り、その他、体調面で気になったことを書き留めておき、体調管理をしましょう。
- ・外出の予定がある日は天気予報などでその日の気温や湿度を確認し、衣服を調整したり、帽子や日傘も上手に活用し熱中症を予防しましょう。



暑い夏の水分補給に・・・

からだにやさしい水分補給飲料 **ウォーターメイト**

粉末タイプで水に溶かして飲むタイプのドリンクです。一般的なスポーツドリンクと比べ、エネルギー、ナトリウムが控えめで飲みやすい味です。水分と電解質を手軽に補給して熱中症を予防しましょう。

スティックタイプの粉末(10g) × 30本入り
500mlの水に粉末1袋を入れて溶かして使用します。
外出時500mlペットボトルに入れて持ち歩けます！



ウォーターメイト 10g × 30 本入
スポーツドリンク味/アップル味
各870円(税込)

脱水状態の素早い水、電解質補給に・・・

経口補水液**OS-1**

OS-1 は電解質と糖質の配合バランスを考慮した経口補水液です。軽度から中等度の脱水状態の方の水・電解質を補給、維持するのに適した病者用食品です。下痢や嘔吐、発熱に伴う脱水状態や、高齢者の経口摂取不足による脱水状態、過度の発汗による脱水状態等に適した飲料です。



液体タイプとゼリータイプがあります。
ゼリータイプはスプーンにのせて1口ずつ経口できるので、咀嚼、嚥下が心配な方にもご利用いただけます。

OS-1
500mlドリンクタイプ/200gゼリータイプ
各180円(税込)

～旬野菜 生姜～

暑い日が続き、クーラーの効いた涼しいお部屋と暑い屋外との気温差で身体も夏バテ気味になってくるころかと思います。そんなときに、疲労回復効果が期待される根生姜をお料理に加えて夏バテを解消しましょう。根生姜は夏の終わりから秋にかけて旬をむかえます。生姜に含まれるショウガオールには血行を促進する作用や、身体を温める働きがあるほか、新陳代謝を活発にし発汗作用を高める働きがあります。加熱調理をすることでより身体を温める効果が大きくなるので、お肉やお魚の生姜焼きや生姜煮、お味噌汁に足してみるのもおすすめです。美味しく食べて暑い夏を乗り切りましょう！



—お詫び—

先月のしずきだよりでご紹介させていただいた「ソフトク超立体マスク」ですが、大変多くのお問合せをいただき、完売となりました。一部のお客様のご希望に添えず申し訳ございませんでした。



今回も最後まで読んで頂きありがとうございました。



介護の応援隊
しずき

〒416-0907
富士市中島 480-1
TEL0545-65-9191
FAX0545-65-9190

編集 福田麻美

twitter: [kalgo_shizuki](#)



Instagram: [朝霧高原テイサービス](#)

