



毎日暑い日が続いていますが皆様、いかがお過ごしでしょうか。先月から熱戦を繰り広げていたオリンピックが終わり、24日からはパラリンピックが開催されます。開催には様々な困難もあったオリンピック、パラリンピックですが、選手たちの熱い戦いを見ていると感動やパワーをもらえますね。今年の夏はオリンピック、パラリンピックをテレビ観戦するなどお家で過ごす方も多いかと思います。クーラーの効いた室内に長時間いると水分補給を忘れがちになります。室内でも脱水になることがあるのでこまめな水分補給と十分な休息を心がけましょう。



## 熱中症にご注意を

まだまだ暑い日が続いていますね。今年の夏は例年以上にお家の中で過ごすことが多くなっていると思います。室内にいても熱中症には十分気を付けましょう！

### 室内熱中症チェック

居室の室温湿度は適温適湿ですか？

室温 25～28℃湿度 45～60%が理想です。冷房や扇風機などを上手に利用して、お部屋の温度が上がり過ぎないように注意しましょう。



室内の換気は十分されていますか？

冷房を使用していると窓が締め切りになりがちです。湿度を上げすぎないために、冷房を使用していても1時間に1回数分程度換気を行いましょう。



いつでも水分補給できる状態ですか？

冷房の効いた涼しいお部屋の中にいると水分補給を忘れがちになります。身体の表面からも水分は出ていくので知らず知らずのうちに脱水になってしまうことがあります。こまめな水分補給を心がけましょう。



十分な休息、睡眠はとれていますか？

休息や睡眠は体力を維持するためにとっても重要です。睡眠中でも熱中症になる可能性があります。冷房や冷却グッズを上手に活用し、夜間も室温が上がり過ぎないように気を付けましょう。



食事はしっかりとれていますか？

汗をかくことの多いこの時期は体内から塩分と一緒にカリウム、水溶性ビタミンが失われやすいです。旬のお野菜やお肉、お魚をバランスよく摂取して元気に過ごしましょう。疲労回復効果とともに、脱水症状を改善するミネラルの吸収をサポートする働きもある梅干しやレモンなどのクエン酸を含む食品もおすすめです。



日々の水分補給に・・・  
**ウォーターメイト**



この時期人気の粉末飲料ウォーターメイトの600gタイプに新しい味「グレープ」が登場しました！

スポーツドリンク風味/アップル味/グレープ味

600g各¥1,160(税込)

## ～競技用車いす～

しずきでもお取り扱いをさせていただいている OX エンジニアリング様の競技用車いすが8月24日から始まるパラリンピックの多くの競技で使用されます。競技用の車いすは選手1人1人に合わせたオーダーメイドで作られており、選手の力が十分発揮できるようになっています。



陸上競技用



テニス用



アーチェリー用



車いすを使用した競技は他にも卓球、バスケットボール、バドミントン、ボッチャなどたくさんあります。パラリンピックをテレビで観戦する際にはぜひ競技ごと形状の違う車いすにも注目してみてください！

## ～防災の日～

毎年9月1日は防災の日です。これは、大正12年9月1日に発生した関東大震災にちなんで制定されています。また、例年この9月1日付近は台風の襲来も多い二百十日にあたるため災害への備えを改めて確認する機会にもなっています。例年この日に地域で防災訓練を行っていますが、今年も昨年同様コロナウイルス感染症の流行により中止する自治体も多いようです。ご家庭内で避難場所や経路の確認をしたり非常持ち出し袋の中身を点検するなど今できる範囲で災害への備えをしましょう。



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: 朝霧高厚デイサービス

