

しずきだより

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。今年の夏も35℃を超える危険な暑さの日が続いています。フランスパリではこの暑さに負けない熱い戦いで連日楽しませてくれました。オリンピックが終わり 28 日からはパラリンピックが開催されます。12日間の熱い戦いを応援しましょう。8月も後半ですが、まだまだ暑い日が続く予報です。熱中症予防のため、外へ出るときは日傘の使用や帽子の着用、こまめな水分補給と休息も心がけましょう



熱中症を予防しましょう

今年の夏も危険な暑さが続いています。近年は各地で40℃以上の気温を観測するなど異常な気象状況となっております。そのため、環境庁から「熱中症警戒アラート」という熱中症予防のための暑さに対するアラート情報が運用されています。気温が33℃以上になると発表される熱中症警戒アラートをテレビや新聞等で確認し、熱中症予防に努めましょう。

熱中症にならないために・・・

アラート発表時には、

- のどが渇く前に水分・塩分を補給しましょう
- エアコンを適切に使用しましょう
- 高齢者等に声を掛けましょう
- 不要不急の外出は避けましょう
- 暑さ指数に応じて、外での運動は、原則、中止/延期をしましょう



エアコンをしっかりと使いましょう

熱中症は室内でも夜でも発生し、命に関わる問題です

- 無理な節電をせず、夜もしっかり使用しましょう
- 日中はすだれなどで日差しを和らげるなど上手に使いましょう



注意! 停電時など、どうしてもエアコンが使えないときには

- 日光を遮り、風通しをよくしましょう
- 濡れたタオル等を肌当て、うちわであおぎましょう
- できる限り、冷房設備が稼働しているところへ避難しましょう
- 停電時の断水に備え、飲み水を備蓄しましょう
- 電力需給ひっ迫時には、浴槽やバケツに水を貯めておきましょう



熱中症の初期症状である、立ちくらみ、大量の発汗、筋肉の硬直等が現れたら・・・

- 日陰や涼しい場所へ移動し、太い血管が流れている両脇、首筋、脚の付け根を冷やしましょう
- 落ち着いてきたら水分（経口補水液がおすすめです）をゆっくり摂取しましょう
- 症状が回復しても身体へのダメージは残っています。しばらくはゆっくり休息しましょう。



「熱中症警戒アラート」は環境省のLINE公式アカウントで確認することができます。

友達追加はこちら →

熱中症や発熱による脱水時に…

経口補水液 OS-1（オーエスワン）

経口補水液とは軽度から中等度の脱水症における水・電解質の補給、維持に適した病者食品です。

下記のような症状の際にご活用ください。

- ・ 感染性腸炎等による下痢嘔吐後の脱水
- ・ 加齢による経口摂取不足
- ・ 熱中症による過度の発汗、脱水



のどが渇いていなくてもこまめな水分補給を！



OS-1 500ml / OS-1 ゼリー 200g
各 190 円（税込）

～介護ショップしずき勉強会～

今回は酒井医療器(株)様を招いて、施設等での入浴介護に使用される座位入浴の介護浴槽「アラエル」についての勉強会を行っていただきました。当日は実際に浴槽をお持ちいただき、実演を交えて使い方などを説明していただきました。とても興味深いお話を伺うことができ、有意義な時間となりました。



～処暑～

二十四節気のひとつ「処暑」。今年は8月22日です。「処」には止まるという意味があり、暑さが治まる頃を表します。まだまだ暑い日は続いていますが、少しずつ朝晩などは過ごしやすくなる時季です。この時季は台風が多く発生する頃でもあります。近年はゲリラ豪雨と言われる急な大雨も増えています。家の周りや防災用品の確認をしておきましょう。処暑を過ぎれば秋はすぐそこです。耳を澄ますと外で鳴く虫の声も秋の気配を感じさせてくれます。少しずつ変わる季節の変化を楽しみましょう。

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
TEL 0545-65-9191
FAX 0545-65-9190

編集 福田麻美

X (旧 twitter) X:kaigo_shizuki



Instagram: 朝霧高原デイサービス



TikTok: SHIZUKI.day

