



# ふるさと

白楽荘在宅サービスセンターだより

平成25年8月26日 発行

白楽荘在宅サービスセンター

TEL 042-376-2942

<http://www.rakuyukai.com/>

## まだまだ要注意!! 自宅で出来る熱中症対策



まだまだ暑い時期が続いております。お盆を過ぎ、朝晩は過ごしやすくなりましたが、熱中症にはまだまだ注意が必要です。

今回の「ふるさと」は、自宅で出来る熱中症対策をお伝えいたします。

### 1 熱中症とは…

暑熱環境で発生する障害の総称で、熱による失神、けいれん、熱疲労、熱射病などに分けられます。この中でもっとも重いのが熱射病で、これは死亡にもつながります。

### 2 熱中症になったら…

万一、熱中症になった場合、応急的処置として下記のことをしましょう。

- (1) 涼しい日陰やクーラーの効いた室内などに移動する
- (2) 衣類をゆるめて休む
- (3) 体を冷やす

氷や冷たい水でぬらしたタオルを手足に当てる。氷や冷たい水がない場合は、タオルやうちわ、衣服などを使ってあおぎ、風を送って冷やす。

- (4) 水分を補給する

水分だけではなく、汗によって失われた塩分も補給する必要があります。スポーツドリンクなどを少しずつ何回にも分けて補給しましょう。

### 3 熱中症にならないために

- (1) 通気性の良い洋服を着て、外出時にはと帽子を被りましょう。
- (2) 「のどが渴いた」と感じたときには、すでにかかなりの水分不足になっていることが多いもの。定期的に少しずつ水分を補給しよう。特に夏場は汗と一緒に塩分が失われることを考えると、スポーツドリンクなどを飲むのがオススメです。

## 初！！ 白楽荘夏祭り

7月31日（水）、白楽荘デイサービスで初めての夏祭りを開催いたしました。わた菓子・かき氷・輪投げ・ヨーヨー釣りとは活気ある時間をお過ごしいただきました。ご利用者の皆様からは「何十年かぶりにわた菓子を食べたよ」などの声もあり、楽しんでいるご様子に職員一同嬉しく思っております。



デイサービス入り口には、皆様の協力の元、完成した手作りのお神輿が飾っておりますので是非ご覧ください。

## 9月の白楽荘デイサービス

### ★デイサービス見学会

下記の日程で実施いたします。皆様のご参加をお待ちしております。

日時…平成25年9月14日（土）13時30分から16時00分まで

## 編集後記

今回の「ふるさと」はいかがでしたか？

日中はまだまだ暑い日が続き、セミの鳴き声で暑さも倍増していますが、夕方のひぐらしの合唱には心癒されている今日この頃です。

先月にもお伝えいたしましたが、日焼け対策はしているものの、何故か顔や腕は着実に焼けているようです。利用者様からの「焼けているくらいが健康的でいいのよ」という言葉に救われております。

さて、最近は極端に季節が変わってしまうようで不満を感じていますが、皆様はいかがですか？私は高い空や夕暮れ時の様子、爽やかな風、柿や栗の季節！秋が大好きなのです。是非とも「今年は秋を下さい」と切に願っているところです。

（相談員 杉山 麻依子）

今回の「ふるさと」は高田と杉山での合作になります。

杉山の編集後記に記されている日焼け対策。私も、年を重ねて日焼けから肌染みへと変わってきました。これも年の影響でしょうか…。この夏、女性以上にスキンケアを気にしている31歳です。

（相談員 高田寛行）