

熱中症にご注意!!

7月となり、気温が上昇してまいりました。今月の「つなぐ」では、暑い夏を乗り切るために、熱中症について学びます。

熱中症は、いつでもどこでもだれでも条件次第で熱中症にかかる危険性があります。しかし、熱中症は正しい予防方法を知り、普段から気をつけることで防ぐことができます。例えば、初夏や梅雨明け・夏休み明けなど、体が暑さに慣れていないのに気温が急上昇するときは特に危険です。無理せず、徐々に体を慣らすようにしましょう。



☀️「水分を」こまめにとろう

のどがかわいていなくても、こまめに水分をとりましょう。スポーツドリンクなどの塩分や糖分を含む飲料は水分の吸収がスムーズにでき、汗で失われた塩分の補給にもつながります。



☀️「塩分を」ほどよく取ろう

過度に塩分をとる必要はありませんが、毎日の食事を通してほどよく塩分をとりましょう。大量の汗をかくときは、特に塩分補給をしましょう。ただし、かかりつけ医から水分や塩分の制限をされている場合は、よく相談の上、その指示に従いましょう。



☀️「睡眠環境を」快適に保とう

通気性や吸水性の良い寝具をつかったり、エアコンや扇風機を適度を使って睡眠環境を整え、寝ている間の熱中症を防ぐと同時に、日々ぐっすりとする事で翌日の熱中症を予防しましょう。



☀️「丈夫な体を」つくろう

バランスのよい食事やしつかりとした睡眠をとり、丈夫な体をつくりましょう。体調管理をすることで、熱中症にかかりにくい体づくりをすることが大切です。

熱中症を予防するためには、暑さに負けない体作りが大切です。気温が上がり始める初夏から、日常的に適度な運動をおこない、適切な食事、十分な睡眠をとるようにしましょう。また、暑さは日々の生活の中の工夫や心がけでやわらげることができます。

適度な空調で室内の温度を快適に保ったり、衣服を工夫することで、熱中症の危険を避けやすくなります。また、日よけをして直射日光を避けましょう。自分のいる環境の熱中症危険度を常に気にする習慣をつけることも重要です。

ほのぼの堀之内では、デイサービス到着後や入浴の前後等で水分補給をおこなうとともに、適宜、お声かけや水分補給の時間を作っております。ご自宅でも、こまめに水分補給をしていただきますようお願い申し上げます。

(参考)熱中症ゼロへ <https://www.netsuzero.jp/learning/le02>

■ほのぼの堀之内からのお願い■

ほのぼの堀之内では、お迎え時、原則ご自宅までドア to ドアの送迎を実施しております。これから暑くなる時期となり、熱中症等のリスクが想定されます。お迎え時はご自宅でお待ちください

●新型コロナウイルス感染症に関してのお願い●

ご利用者、ご家族の皆さまには、新型コロナウイルス感染、および、拡大予防についてご協力をいただきありがとうございます。

事業所では、更なる感染予防を徹底したうえで、通常通り事業を継続いたします。なお、感染の拡大防止のため、調理活動、体験農園を中止いたします。(セレクトメニューは、感染予防を徹底して緊急事態宣言中でも予定通り実施いたします)継続して、ご利用前に以下のご協力をお願い申し上げます。

- ・ご利用日の朝、必ず体温の測定をお願いいたします
(体温を添乗スタッフへ口頭でお知らせください)
- ・風邪症状がある場合、必ず相談機関への連絡、および、医療機関に受診をお願いいたします
- ・デイサービスご利用時、マスクの着用をお願いいたします

●内服薬の取り扱いについて●

ほのぼの堀之内では、ご利用の契約時等にて、利用中に体調が急変した際や受診等で使用するために皆様が内服されているお薬の確認を実施しております。

6月から確認作業を実施しており、早速ご返信いただきありがとうございます。今後、お薬の内容が変更になった場合や単発的にお薬が開始、もしくは、追加された場合、お手数ですが、事業所までお知らせください。なお、お知らせの方法は、原則、連絡帳にお薬手帳等を封入していただくこととなりますが、状況に応じて、メールやお電話でもお受けいたします。皆様のご協力をお願い申し上げます。

●7月のイベント情報●

・7月20日(火)セレクトメニュー

今回のセレクトメニューでは、前回ご好評をいただきました【ジョリー Pasta】で実施いたします。なお、昼食代は実費相当を7月利用料とともに頂戴いたします。予め、ご承知おきください

●編集後記●

『つなぐ(第40号)』はいかがでしたか。7月はずいぶんオリンピックが開催されます。デイサービスでは、事業所前のニュータウン通りが24日(土)と25日(日)の両日で自転車競技(ロードレース)の会場になります。当日(7月24日)、通常通りの開所を予定しておりますが、10:20~12:40まで交通規制が実施されますのでご承知おきください (高田)