



「熱中症と予防について」

暑い季節です。6月のカフェでは熱中症についてお話ししました。熱中症は誰もがなりえる、命にかかわる問題です。自分は大丈夫と過信せず、もう一度熱中症についておさらいしてみましょう。身体には体温が上昇すると汗をかき、その汗が乾く時に体温を奪うことで、体温を正常に保とうとする働きがあります。しかし、地球温暖化の現代、気温が体温と同等かそれ以上となることもあります。すると身体の熱が奪われず身体の中にこもってしまいます。また、多量の汗をかくことで水分とミネラル（主に塩分）が失われます。体温の上昇・脱水・ミネラルの喪失により熱中症になるということがわかりました。ではどうすれば熱中症の予防ができるのでしょうか？答えは簡単！暑さを避けることと水分・ミネラルの補充で熱中症は予防できます。まず、屋内でも適切な温度でクーラーを使用しましょう。そして、炎天下での屋外作業は避けましょう。外出する時は、日傘や帽子の着用・ゆったりした涼しい衣類を着用してください。また、喉が渇く前にこまめに水分補給をします。汗をかくような場面ではスポーツドリンク等でミネラルと水分を補給することも効果的です。最後に食事・睡眠をしっかりとり、体力が落ちないようにすることが大切です。しっかり対策をし、暑い夏を乗り切りましょう。



まず、屋内でも適切な温度でクーラーを使用しましょう。そして、炎天下での屋外作業は避けましょう。外出する時は、日傘や帽子の着用・ゆったりした涼しい衣類を着用してください。また、喉が渇く前にこまめに水分補給をします。汗をかくような場面ではスポーツドリンク等でミネラルと水分を補給することも効果的です。最後に食事・睡眠をしっかりとり、体力が落ちないようにすることが大切です。しっかり対策をし、暑い夏を乗り切りましょう。

〔訪問看護ステーションやすらぎ 管理者 大月〕

WBGT値（暑さ指数）	
	危険 31°C以上 DANGER 31°C OR MORE
	嚴重警戒 28~31°C HIGH ALERT
	警戒 25~28°C WARNING
	注意 25°C未満 CAUTION LESS THAN 25°C

8月の一言メモ

8月といえば<お盆>を思い浮かべる人が多いのではないのでしょうか。暑い夏真っ盛りの8月ですが暦の上では秋へと向かっていきます。お盆は、先祖の霊を家に迎えて供養しながら「お蔭さまで元気に暮らしています」と感謝する行事です。仏教の「盂蘭盆会（うらぼんえ）」と日本古来の先祖信仰が結びつき、日本独特の帰省ラッシュになるのは、みんながお盆に里帰りをするからです。

13日=迎え盆 15日=盆中日
16日=送り盆



環境衛生活動のご報告

6月5日、用水路・溝掃除が実施されました。グループホーム八幡の里から2人、デイサービスあざみの里から1人の職員が活動に参加しました。雨期の時期になると、冠水や気温の上昇で、悪臭・害虫や害獣が集まりやすくなります。コロナ禍で一昨年、昨年と部分的な清掃しかできていなかった為、たくさんの泥がとれ、水の通りがよくなりました。地域の方との環境衛生活動は、環境保全の大切さの再認識になりました。今後も参加させていただきたいです。



時事山柳

皆様からのご応募
お待ちしております

初夏迎え
九時過ぎても
散歩出来
《女性》

怖いのは
コロナそれとも
熱中症
《女性》

クイズ

Q1. 毎年、熱中症が一番多く発生しているのは「自宅の中」である

A1. ○ 総務省が発表している、平成29年~令和3年における最も多い熱中症の発生場所は、毎年「住居（敷地内すべての場所を含む）」で約4割を占めている。

Q2. お風呂で熱中症になることはない

A2. × 風呂は高温多湿の環境で、熱中症になりやすい場所の一つである。



岡山市中区基幹型認知症カフェ事業「オレンジカフェぽかぽか」は月2回、旭竜コミュニティーハウスで実施しています。当カフェの活動をご理解いただくと共に、認知症に関すること、介護やリハビリ、介護保険についての情報など発信しております。また、介護や日常生活での困りごと・不安なことを相談できる場としてご活用いただいております。ぽかぽか便りは、カフェが開催できない時や参加が難しい方などに発信しており、たくふう会グループのホームページでもご覧いただけます。

【主催】社会福祉法人昭友会 昭友会ケアプランセンター TEL.086-237-1117 FAX.086-237-3330

【協力】旭竜学区連合町内会 / 旭竜学区民生委員児童委員協議会 / 旭竜学区社会福祉協議会

