



## 知って防ごう 熱中症

気温や湿度が高く、風が弱い、急に暑くなる環境は、熱中症になりやすくなります。

### のどが渇く前に水分補給

- こまめに水分をとる。
- 運動中、外出の途中、入浴の前後も水分を補給する。
- 持病(心臓病・肝臓病・糖尿病など)のある方は水分のとり方を主治医に相談する。
- アルコールは利尿作用があり、水分補給になりません。



### 服装や環境の工夫

- 温度と湿度に注意して、通気性や吸湿性のよい素材の服を選ぶ。
- 外出時は、帽子や日傘を利用し、直射日光を避ける。
- すだれ、緑のカーテンで日陰をつくり、打ち水をして熱をのがす。
- 扇風機・エアコン・うちわを上手に使う。



### 体調を整える

- 睡眠不足に注意し、規則正しい生活をこころがける。
- バランスの良い食事をこころがける。
- 飲酒や寝不足、食生活の乱れに気をつける。



### 高齢者の予防のポイント

- 熱中症患者の半数は高齢者。室内でも熱中症にかかる。
- 部屋の温度を測定し、のどが渇かなくても水分補給をする。



### 乳幼児の予防のポイント

- ベビーカーは、地面に近く、気温が高いため注意が必要。
- 締め切った車内の温度はすぐに50℃以上になるので、子どもを車内に置いたままにしない。



### 職場でのポイント

- 自分の体調の変化に気をつける。
- まわりが声をかけあい、熱中症予防を呼びかけあう。
- 氷や冷たいおしぼりなどの冷却・防暑用品を上手に活用する。
- 冷房や日陰などの涼しい休憩場所を利用する。



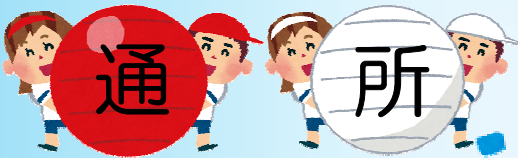
新型コロナも5類へ移行し白寿では午後からのレクリエーションを2階、3階の皆さんで集まってできるようになりました！中には顔見知りの利用者様と久々に再開でき、楽しそうにお話をされている方もおられました。これから徐々に行事や外出もできるようになればいいなと職員も利用者様と話しています。







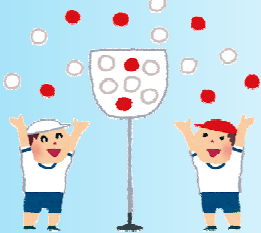
毎月恒例の季節の作品作りの様子です。  
梅雨の時期なのであじさいの花とカエルを折り紙で作っていただきました！  
あじさいの葉やカエルの顔を利用者の方に描いていただきました。それぞれ個性豊かな顔や模様になりましたよ☆



通所では“春の運動会”の行事を行いました！！

『物送りゲーム』・『ベンチサッカー』は赤白対抗戦。3種目目の『玉入れ』は曜日対抗戦で白熱した戦いがくりひろげられました★☆☆

曜日対抗戦の玉入れは見事、水曜日が優勝となりました！！  
笑顔いっぱい、ワイワイと盛り上がり汗だくになるほどでした！



\* 個人情報保護法に基づき本誌に掲載しております写真につきましては、利用者様に承諾を得ております。