



2021年8月5日

# くまごろうだより



猛暑お見舞い申し上げます。体温に近づくほどの暑さの中、毎日利用者様を支えていただきありがとうございます。おいしいものを食べて、おいしいものを飲んで、よく寝て、リフレッシュして、この夏を乗り切りましょう。

## トピックス



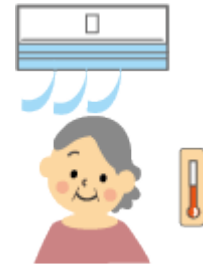
暑い暑い夏がやってきました。連日熱中症警戒アラートが発令されています。コロナウイルスの感染予防のためにマスクを着用している日常ですが、熱中症の予防も大事です。

熱中症は屋外だけでなく室内でかかる方も多く全体の41%を占め、65歳以上の高齢者はそのうちの72%を占めています。室内も安全ではありません。

特に高齢者は暑さやのどの渇きも感じにくくなっているため水分不足になりがちで、気づかないうちに熱中症をおこしている場合があります。

熱中症の予防のために以下のことに注意してください。

- ・エアコンを使って適切な温度管理をしましょう。  
利用者様のお宅でも室内の温度に気を付けてください。  
室温 28℃以下（エアコンの設定温度ではありません）、  
湿度 60%以下がめやすとされています。



- ・こまめな水分補給



一日に必要な水分として1.2リットルを目安にとることを進めています。のどが渇いていなくても時間を決めて（ラジオの時報やテレビ番組の区切りごと等に）コップ1杯の水を飲むなど心がけましょう）

- ・屋外で人との距離が十分に取れる時はマスクを外しましょう。

利用者様の様子がいつもと違う（返事がおかしい、自分で水を飲めない等）と思ったら事務所にすぐに連絡をください。

## PCR検査について

8月で終了が予定されていたPCR検査の期間が10月末まで延長になりました。

デルタ株の影響で感染の拡大が続いています。

ワクチンを打った方も引き続き感染の予防に努めてください。

PCR検査を受ける方は、隔週の火曜日に検体の採取、提出をお願いします。

8月は10日と24日。9月は7日と21日。10月は5日と19日になります。

詳しくはサービス提供責任者に問い合わせ下さい。



ヘルパーの皆様 猛暑の中いつも忙しい事務所スタッフを助けていただきありがとうございます。ご協力に感謝します。

引き続き、訪問介護ヘルパーさんを大募集しています

ご紹介、大歓迎です 資格がない方もご相談ください

練馬事業所 03-5933-2100

杉並事業所 03-5305-0882



## 基本的な熱中症対策

### 食事編

規則正しい食生活をするとともに、こまめな水分補給をすることが大切です。



#### 【規則正しい食生活をする】

- 3食(朝食、昼食、夕食)をしっかり食べる(欠食をしない)
- 主食・主菜・副食を揃えた、偏りのないバランスの良い食事を摂る
- 十分な休息をとる



#### 【こまめに水分補給する】

- のどが渇くまえに水分補給(1日あたり1.2Lが目安)
- 起床時や、入浴前後にも水分補給
- 大汗をかいたあとの塩分補給も忘れずに
- 身体に影響を与えるような暑さの中で失われた水分、電解質を補給する

### 環境・運動編

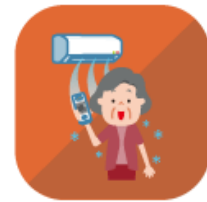
適切な環境とそれに照らした行動変容に加え、暑さに備えた事前の体づくりが大切です。

#### 【暑さを避ける】



#### 室外

- 炎天下や高温多湿の場での作業や運動は避ける
- 日傘や帽子の着用、日陰を歩く、こまめな休憩をとる(帽子は時々はずして、汗の蒸発を促す)



#### 室内

- 冷房や扇風機で温度を調節、風通しをよくする、遮光する(ブラインドや簾の利用)
- 室温をこまめに確認する



#### 衣服

- 吸汗・速乾素材や通気性のよいもの、ゆったりしたものを着用する
- 暑くなり始めの時期から適度に運動し、体を暑さに慣らす
- 体を鍛えて、筋肉をつけるようにする
- コロナ禍だからこそ、「食・運動・社会参加」で未病改善を！！



※暑さの感じ方は、人によって異なります。節電を意識するあまり、熱中症対策を忘れないよう注意してください。気温が高い日や湿度の高い日には無理な節電をせず、適度に冷房や扇風機を使いましょう。