

いろどりの家・大池便り

2025年8月号



今年の梅雨は降水量が少なく、真夏日が続きすでに暑いが続いています。8月は猛暑、9月も厳しい暑い日が続く予報になっており熱中症が心配されます。対策としてはこまめな水分補給、暑さを避けるが基本的な予防対策です。水分補給は時間を決めて飲む方法などがあります。一日あたり必要とされる水分量は飲料水からは約 1,200ml、食事から摂取する水は約 1,000ml になっています。暑さ対策としては エアコンや扇風機を有効に使い温度計で室内の気温を計って 28 度を越さないようにすることが有効です。盛夏の疲れが出やすい時期ですので、くれぐれもお体ご自愛ください。



8月予定

- ・ 5日 いろどり喫茶
- ・ 19日 いろどり喫茶
- ・ 25日 納涼祭

職員挨拶



こんにちは。7月1日からこちらでお世話になることになりました矢嶋知美と申します。これまでいろいろな介護のお仕事をしてきました。皆さんとたくさんお話をしたり、楽しい時間を過ごせたら嬉しいです。まだわからない事が多いので色々教えて頂けると助かります。どうぞよろしくお願いいたします。

七夕

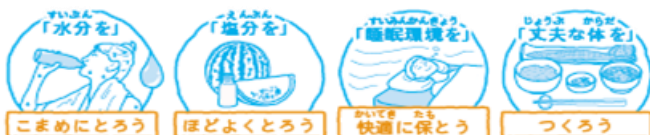


熱中症の予防・対策

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。



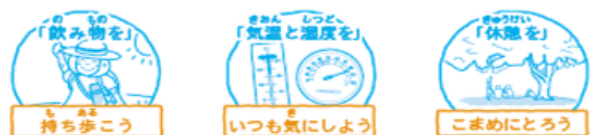
① シーズンを通して、暑さに負けない体づくりを続けよう



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。

※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。

② 特に注意が必要なシーンや場所で、暑さから身を守るアクションを



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。

③ 日々の生活の中で、暑さに対する工夫をしよう



炎天下でのスポーツや、空調設備の整っていない環境での作業時などでは、熱中症の危険からしっかりと身を守るアクションをとることが必要です。適度な水分と塩分の補給をおこない、こまめに休憩をとるようにしましょう。

家族、友人、チームメイトなど、一緒に日々活動する皆さんで熱中症に気をつけたポイントを見逃しましょう。(例:「おばあちゃん:枕元にも水分補給できるものを置いておく」「○○部:のどの清さを感じる前に水分補給する」など)

緊急連絡先

※熱中症の具合によっては救急車を呼び、医療機関に連れて行きましょう。

※画像・文章の登用目的での利用や、断断で転載および複製等の行為はご遠慮ください。Copyright(C) 熱中症ゼロへ。All Rights Reserved.



熱中症ゼロへ
2020

「熱中症ゼロへ」とは、熱中症にかかる方を減らし、亡くなってしまう方をゼロにすることを目標として、一般財団法人日本気象協会が推進するプロジェクトです。
公式サイト <https://www.netsuzero.jp/>

2020年度は下記のオフィシャルパートナー各社の協力により、啓発活動を実施します。

日本コカ・コープ株式会社、エバラ食品工業株式会社、東芝ライフスタイル株式会社、株式会社空研、カバヤ食品株式会社、石井食品株式会社、BRITA Japan株式会社、株式会社LIXIL、株式会社リヘル、住友商事株式会社、株式会社ロッテ、株式会社小川、花王株式会社(ビオレシート、ビオレUV)、株式会社ゼンビシ、株式会社くらこん、株式会社スバイス、ヤマサ醤油株式会社、株式会社東海ハンズ、株式会社ロフト、徳川株式会社、株式会社ケアリッツ・アンド・パートナーズ、コンビ株式会社