# ү 「新しい生活様式」における 熱中症予防行動 について

活様式」における熱中症予防のポイントを まとめました。

- することが求められています。

方が着用されています。

着用は、熱中症のリスクが高くなるおそれが に罹らないように過ごしましょう。 🗥

夏本番の今日この頃ですが、例年よりもいっ あるので、屋外で十分な距離(少なくとの2m程 そう熱中症にもご注意いただきたく、新型コロ 度)が確保できる場合には、マスクを外すように ナウイルスの感染拡大を防ぐための「新しい生 しましょう。のどが渇いていなくてもこまめに水 分補給をしましょう。マスクを着用していると、 のどが渇いているのに、気づかないことがあるよ ① 身体的距離の確保 ②マスクの着用 うです。エアコン使用中もこまめに喚気をしまし ③ 手洗いや「3密(密集、密接、密閉)」をよう。また、日頃から、定時に体温測定をし平熱 避ける等の対策を取り入れた生活様式を実践を知っておくことが大切です。いつもより体温が 高い、あるいは体調が悪いと感じた時は、無理を マスクは、飛沫の拡散予防に有効で「新しい生せず自宅で静養するようにしましょう。

活様式 | でも基本的な感染対策として、多くの 暑さに備えた体づくりをし、ご自身の健康管理を 充実させてください。

暑い夏、高温、多湿といった環境下でのマスク みんなで熱中症を予防して新型コロナウイルス

## 🧌 土筆・土筆の郷(各サービスのご紹介)

#### ▼認知症対応型デイサービス

送迎を含め、身体状況確認・レクリエーション・昼食・入浴・機能訓練等を行います。認知症の 症状は周りの方々の関わり方やすごされ方で、ご家族の介護の負担が軽減され、ご本人もご家族様 も穏やかに生活を営むことができます。認知症について学んだ、ケアマネジャー・介護士・看護師 がチームで、ご本人様、ご家族様をお手伝いさせていただきます。











●介護のご相談・初めての介護申請の手続き、ご相談も不安なく、安心して代行させて頂きます。 施設の見学も受け付けておりますので、お気軽にお問合わせください。

#### 🌇 スタッフ募集 土筆の花言葉「意外」「驚き」「向上心」

土筆は、利用者様や入居者様一人ひとりに寄り添い、介護が必要になっても、住み慣れた地域で 安心して生活が出来る施設を目指しています。また、託児所が併設されているので、ご家庭に小さ いお子様がいる方も安心して短時間でも働く事が出来ます。土筆では、60歳を過ぎた方も現場で 活躍しています。まだまだ現役で働きたい方、介護に興味のある方、私達の仕事を見学に来ません か?お問い合わせだけでも大歓迎!まずはお気軽にお問い合わせください。(担当:小野)

- ■介護員(正社員・パート)
  - · 小規模多機能型居宅介護
  - ・グループホーム
- ■ホームヘルパー (パート) 資格·普通自動車運転免許
  - ・介護職員初任者研修修了者または、 ホームヘルパー2級以上 いずれか

福祉・介護の資格は 必要ありません! 資格取得を目指す方の お手伝いも致します。

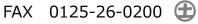
# (有)ケア・コラボレートK・H

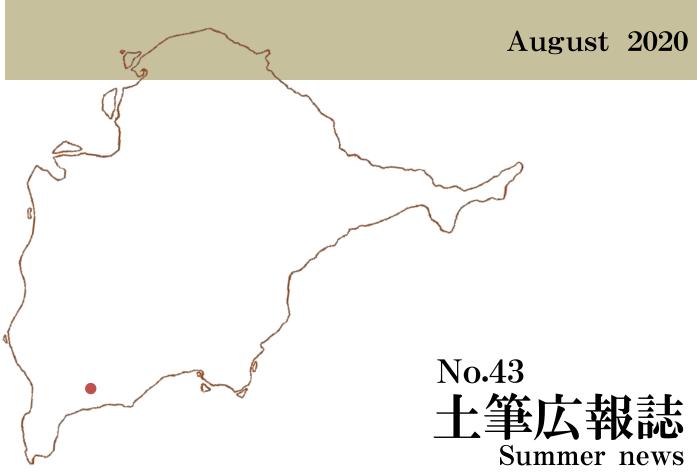
介護保険事業所 土筆 http://tukushi-t.jp/

〒073-0024

滝川市東町4丁目2番11号(十筆の郷)

**T** 0125-26-0294





▼夏の必需品!うちわ作り♪ (サービス付き高齢者向け住宅 土筆)



木々の緑も濃くなり、はつらつとした葉から 夏の訪れを感じます。畑の草むしりも汗をかく ようになりました。土筆の畑の野菜たちも晴れ 間と雨が繰り返すうちにスクスクと育ち、収穫 出来まで大きくなりました。6、7月の 様子を利用者様の素敵な笑顔と 共にご紹介いたします。



6月25日にグループホーム土筆の郷で、運動会が開催されました。入居者様と楽しく体を動かし気分 転換を図りました。種目は、ボーリング、ゲートボール、玉入れ、風船バレー、頭の運動の5種目で笑 顔あり、拍手ありで大変盛り上がりました。ゲートボールで、すべてのゲートをくぐらせることが出来 た利用者様に「今のご気分は?」とインタビューマイクが向けられると「みんなの役に立てました!」 と笑顔で話されていました。体を動かした後は、冷やし甘酒を頂き「運動したから今日は、よく眠れる ね~。」とリフレッシュされたご様子でした。

# さくらんほ狩り









7月中旬、デイサービスでは、江部乙の農園でさくらんぼ狩 りを楽しんで来ました。行きと帰りでマスクを交換したり、 手指の消毒など感染症対策をしっかり行い、久しぶりの外 出に天候にも恵まれ、利用者様も大変喜ばれておりました。 食べごろの品種は「佐藤錦」と「紅ゆたか」ということで、 お土産に頂いた、完熟のさくらんぼは、肉厚で真っ赤に熟し ており、とても甘く、歯ごたえがあり、果汁たっぷりでとて もジューシーでした。

### 涼!手作りうちわ

(サービス付き高齢者向け住宅 土筆)

6月下旬、本格的な夏の到来前にサービス付 き高齢者向け住宅では、団扇づくりが行われま した。思い思いに和紙をちぎって貼ったり、写 真をコラージュしたり、メッセージを書くな ど、みなさんとても集中して取り組んでいらっ しゃいました。自慢のマイうちわが完成し記念 撮影を行うと涼しげなデザインで使い心地も よさそうな団扇と素敵な笑顔をカメラに向け て下さいました。団扇があると、体温調整が難 しい季節にもやさしい風で快適に過ごせます ので利用者様にも「上手にできたよ!」と喜ん でいただけました。





#### 避難訓練

(土筆全事業所)



7月14日土筆にあるデイサービス、グルー プホーム、サービス付き高齢者向け住宅の合同 避難訓練が実施されました。今回はグループホ ームからの出火を想定し訓練開始です。

初期消火や消防署、関係各所への通報を行いま した。迅速かつ正確に通報することも大切な訓 練です。連絡し忘れがないように気を付けて、 慣れていないと緊張します。連絡を受け、慌て ず速やかに利用者様と安全に避難ができるよ う、住居フロアから中庭まで誘導しました。普 段から、非常時に備えて実践に近い訓練を行う 大切さを改めて感じました。





# 夏バテを防ぎ元気に夏を乗り越えましょう!

いよいよ夏本番ですが、暑い日が続くと疲れが抜けにくく、食欲がわかなくなることはありません か?これといった病気ではないのに体の不調が続いてしまう、これがいわゆる「夏バテ」の状態です。 今年は、気温が上がる時期に外出自粛が続いたため、自律神経が十分に働かず、暑くても汗をかかな い人が増えているため、夏バテになりやすいようです。

#### 夏バテを防ぐ生活習慣

#### 1. 己まめに水分補給をしましょう

普段の生活においても毎日2.5 Lの水分が身体から失われています。暑い時期は熱中症予防の ためにも水やお茶をこまめに飲みましょう。なお、スポーツドリンクを含めて、糖質の多い清涼飲料 水の飲み過ぎは糖質の分解にビタミンB1を多量に消費するため、疲労感を招きやすくなります。

#### 2. 温度差や体の冷やし過ぎに注意する

室内外の温度差が5℃以上になると自律神経が乱れやすくなるため、 エアコンは25~28℃を目安とし、温度をこまめに調節しましょう。



#### 3. 睡眠なしっかりとりましょう

早めの就寝を心がけ、その日の疲れをその日のうちに取り除くようにしましょう。 寝る30分~1時間前にぬるめのお風呂でリラックスすると良いようです。



#### 4。栄養バラシスを心が叶ましょう。

汗でミネラルを失いがちなため、たっぷりの栄養が必要です。 少量でも多くの品目を食べられるように食事の内容に気を配りましょう。 タンパク質やビタミンB1、ビタミンCを積極的に取りましょう。

