

熱中症予防の基本ポイント

熱中症は、高温多湿な環境下で体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもること
で発症します。重症化すると命に関わることも
あるため、予防が非常に重要です。

1. こまめな水分補給

喉の渇きを感じる前に、定期的に水分を摂取
する。特に汗をかいたときは、塩分も適度に補
給することが大切。

2. 暑さを避ける工夫

外出時は帽子や日傘を使用し日陰を利用する
などして直射日光を避ける。室内ではエアコン
や扇風機を活用し室温を適切に保つ事が重要。

3. 服装の工夫

通気性の良い、吸湿性・速乾性のある衣服を
選ぶようにする。明るい色の服は熱を吸収しに
くく、体温の上昇を抑える効果がある。

4. 暑さ指数（WBGT）の確認

環境省が提供する「暑さ指数（WBGT）」を活用
し熱中症のリスクが高い日を把握する。熱中症警
戒アラートが発表された日は、特に注意が必要。

5. 体調管理と休息

十分な睡眠とバランスの取れた食事を心がけ、体
調を整える。疲労が蓄積すると、熱中症のリスク
が高まる。

6. 高齢者や子どもへの配慮

十分な睡眠とバランスの取れた食事を心がけ、体
調を整える。疲労が蓄積すると、熱中症のリスク
が高まる。

これらの対策を日常生活に取り入れることで、熱
中症の予防につながります。特に夏場や気温が急
上昇する日は、無理をせず、適切な休息と水分補
給を心がけましょう。

土筆・土筆の郷 各サービスのご紹介

▼シニアシェアハウス（高齢者向け賃貸住宅）

入居者の皆様と、居間・トイレ・台所・浴室などの場所を共有し、お互いに協力し助け合いながら
生活をしていくタイプのお住まいです。ナースボタンを完備しているため、緊急時にはスタッフが
駆けつけてくれる安心感がございます。また、介護事業所も併設されていて、援助が必要になった
時、いつでも利用する事もできる安心なお住まいです。



●初めての介護手続き、介護のご相談・手続き等も、安心して代行させていただきます。
施設の見学も受け付けておりますので、お気軽にお問い合わせください。

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://www.tukushi-t.jp>

〒073-0024

滝川市東町4丁目2番11号（土筆の郷）

☎ 0125-26-0294

FAX 0125-26-0200



August 2025



No.103 土筆広報誌 Summer news

▼ちょっと休憩、はいチーズ！（土筆の郷）



土筆 News



きれいに
味きました

蒸し暑い日が続いています。北海道らしい爽やかな夏は、どこへ行ってしまったのでしょうか？平年よりも雨が少なく、6月としては、最も高い気温を更新しましたが、熱中症などに気を付けながら、外出行事などを楽しみました。皆様の笑顔と共に一部をご紹介します。

滝川神社春季例大祭



6月9日（日）～11日（火）の三日間、滝川神社の例大祭が執り行われました。合わせてベルロードにて縁日も開催され、グループホームや小規模多機能の利用者様も縁日に足を運び、出店やゲームなどの屋台を散策し、お祭りの賑わいを楽しみました。今年は、約121店舗の屋台が並び、利用者様は、チョコバナナやたこ焼きを味わったり、缶倒しゲームに挑戦されました。わたがしや東京カステラなどをお土産に購入し、お祭りを満喫されていたようです。



すみれ会



6月27日、デイサービスにて、すみれ会の方々によります唄と踊りの会を開催いたしました。すみれ会の皆様は、日々、地域のイベントや福祉施設におもむき唄や踊りを披露されています。この日は、初めに“花笠月夜”の曲に合わせて赤い花飾りがついた笠を持った6人の方々が艶やかな衣装で優雅な踊りを披露してください利用者様も美しい踊りに大変喜ばれていらっしゃいました。続いて、天童よしみさんの“あんたの花道”の歌唱となり、利用者の皆様も一緒に口ずさみながら手拍子で楽しんでいらっしゃいました。約1時間、10曲の唄と踊りの時間は、あっという間に過ぎ、素敵で楽しい時間となりました。すみれ会の皆様ありがとうございます。

避難訓練

（土筆全事業所）



消防の立ち合いのもと避難訓練を行いました。シェアハウスの入居者様は、実際に火災が発生した際に土日や夜間など職員の人数が少ない場合、入居者同士で助け合って対応する場面がある事に気が付かれ、消火器の場所や使用方法を熱心に確認してくださっていました。また、いつまでも自力で階段を降りられるように足腰が衰えないように気をつけなければいけないなど意識されていたようでした。消火訓練の初期消火は、出火してから2～3分内に実施する活動で火が小さいうちに消化することが成功の確率を高めるとの話がありました。



キッチンカー

（土筆全事業所）



6月19日と25日にクレープハウスミルクさんのキッチンカーにお越し頂くイベントがありました。車が到着すると、焼きたてクレープの良い香りが広がり、甘いものがお好きな利用者様は嬉しそうにお好きなクレープを買い求めていらっしゃいました。お味の種類も10種類あり皆様、お好みの味を選んでいらっしゃいます。一番人気はチョコバナナで、もちもちの皮にホイップクリームとチョコレートがかかったバナナの絶妙なバランスに皆様大変喜ばれていらっしゃいました。



夏バテを腸から防ぐ

暑さが続くとなんとか体がだるかったり食欲が落ちたりしてしまう事が増えていませんか？これは、いわゆる夏バテです。ものごとに集中したくても、思うように体が動かしづらく、疲れが抜けないなど体の不調を感じるケースも少なくありません。最近では、そんな夏バテの背景に腸内環境が関わっている可能性が注目されています。

腸内環境は全身の健康に影響します。暑い夏を乗り越えるために元気な腸を作しましょう！

内外の温度差を小さく

気温が高い屋外とエアコンの効いた室温の温度差が大きいと自律神経が乱れる原因になります。エアコンの温度調整は屋外と室内の温度差が5℃以内におさまるように設定しましょう。エアコンが効きすぎる外出先でも上に羽織るものを1枚用意しておけば、体の冷えすぎを防げます。

冷たいものを摂りすぎない

水分を補給する際には、温度が低すぎない、常温か適度に冷えたものを少しずつ、こまめに摂りましょう。冷えた食べ物を選びたくりますが、副菜として暖かい食材や汁物なども意識して摂るようにしましょう。



入浴方法

暑い日は、シャワーのみで済ませることが多いかもしれませんが自律神経のバランスを整えるためにぬるめ（38～40℃程度）の湯舟にゆっくり浸かりましょう。寝る90分前に湯船に入って深部体温を上げることにぐっすり眠れるようになります。



腸内で善玉菌が優勢な状態を保つと免疫力が向上します。乳酸菌やビフィズス菌は発酵食品（ヨーグルト、チーズ、味噌、ぬか漬、キムチなどに含まれています。また、ブロッコリーや海藻に多く含まれる水溶性の食物繊維を積極的に摂取することで腸内環境を整えることができます。