

令和4年7月号

Hello!ふぁみりいだよ!



例年になく早い梅雨明けとなり、厳しい暑さが連日続いておりますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

今年の夏は、コロナ・インフルエンザなどの感染対策に脱水・熱中症対策が必要になってきます。ふぁみりいでも感染症対策は継続していきつつ、熱中症対策も同時に行っていきます。室内はエアコンを使用しているので、風が当たるところだと寒さを感じることもあると思いますので、簡単に羽織るものなどをご用意していただけると助かります。みんなで協力しながらこの夏を元気に乗り越えましょう!

*厚労省から熱中症対策のリーフレットが出ていますのでご紹介いたします。↓

所長 清村 幸弘



熱中症予防 × コロナ感染防止で「新しい生活様式」を健康に!

【新しい生活様式】とは、新型コロナウイルス感染防止の3つの基本である ①身体的距離の確保 ②マスクの着用 ③手洗いの実施や「3密(密集、密接、密閉)」を避ける、等を取り入れた日常生活のこと。

注意! マスク着用により、熱中症のリスクが高まります
マスクを装着すると皮膚からの熱が逃げにくくなり、気づかないうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。暑さを避け、水分を取るなどの「熱中症予防」と、マスク、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。

熱中症を防ぐためにマスクをはずしましょう
ウイルス感染対策は減らすに!

屋外で **人と2m以上** (十分な距離) 離れている時
十分な距離

① 暑い運動は避けましょう
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

② 気温・湿度が高い時は特に注意しましょう

暑さを避けましょう
・涼しい服装、日傘や帽子
・少しでも体温が高くなったら、涼しい場所へ移動
・涼しい室内に入れば、外でも日陰へ

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
・1日あたり1.2L(1.7L)を目安に
1時間ごとに 入浴前後や起床後、コップ1杯 必ず水分補給を
ペットボトル 500ml、2.5本
コップ約6杯
・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

エアコン使用中もこまめに換気をしましょう
(エアコンを止める必要はありません)
① 一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません
・窓とドアなど2か所を開ける
・扇風機や換気扇を併用する
・換気時は、エアコンの温度を4℃こまめに再設定

暑さに備えた体づくりと日頃から体調管理をしましょう
・暑さに備え、暑くなり始める時期から、無理のない範囲で適度に運動【やや暑い環境】で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度
・毎朝など、定時の体温測定と健康チェック
・体調が悪い時は、無理せず自宅で静養

知っておきたい 熱中症に関する大切なこと

熱中症警戒アラート発出時は **熱中症予防行動の徹底を!**
運動は原則中止、外出はなるべく避け、涼しい室内に移動してください。

熱中症による死亡者の約8割が高齢者
約半数が60歳以上ですが、若い世代も注意が必要です。

高齢者の熱中症は **半数以上が自宅**で発生
高齢者は自宅を涼しく、若い世代は屋外での作業中、運動中に注意が必要です。

6月の活動報告

道具を使つての体操です！



6月お誕生日の方です！
おめでとうございます！



ボランティア大募集中！！

ただいまボランティアさんを募集中です。配膳，活動の補助，傾聴のボランティアなどです。お問い合わせは清村まで

有限会社ナイスケア デイサービスふぁみりい
〒169-0075 東京都新宿区高田馬場4-31-10 FLAT MELS 1階
TEL03-6279-3460 FAX03-6279-3461

