

えみ 笑だより



8月号

発行：小規模多機能型居宅介護事業所「笑の里」（2023. 8. 1）

8月に入り、いっそう暑さの厳しい日がつづきます。
暑さと言えば、「熱中症」。世間を騒がしていますね。

熱中症とは、高温多湿な環境に長時間いることで、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。

屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。

熱中症予防のために、暑さを避け、こまめに水分・塩分・スポーツドリンクなどを補給しましょう。

（出典：厚生労働省ホームページ <https://www.mhlw.go.jp/>）

※スポーツドリンクはカロリー摂取過多に注意してください。

熱中症のサイン ご存じでしょうか？

- ・めまいや立ちくらみ
- ・顔がほてる 体温が高い
- ・筋肉痛
- ・汗が止まらない・出ない
- ・手足のけいれん
- ・吐き気
- ・頭痛やだるさ



などがあります。

症状が出た時 どうすればよいか？

- ・涼しい場所へ移動
エアコンが効いた場所や、風通しのよい日陰など涼しい場所へ
- ・衣類を緩めたり脱がし、体を冷やして体温を下げる
首の周り・脇の下・足の付け根などに保冷剤・氷・冷たいタオルなどで、からだを冷やす
- ・水分や塩分を補給
大量に汗をかいている場合は、スポーツドリンクや経口補水液または、糖分と塩分を溶かした水（例：水 1ℓ・砂糖 40g・塩 3g）がよいでしょう
吐き気・嘔吐・呼びかけへの反応が悪い場合は無理に飲ませてはいけません
- ・医療機関へ行く・救急車を呼ぶ
自力で水分補給ができない・応答がおかしいと思ったら、ためらわずに救急車を要請してください。



熱中症だけでなく、脱水にも気を付けてお過ごしください。

…アルバムのごとま…

たなばた行事

天の川ボール転がしゲーム
左右へ傾け高得点へGO！！



うちわでパタパタ
天の川掃除ゲーム



ちらし寿司とにゅうめん



天の川をイメージした
おやつです



貼り絵の壁画



この日は
ストレッチ体操

大輪のひまわり



8月の予定

- ★夏祭り
- ★お誕生会
- ★ふれあいサロン (2日・8日・30日)

★ 介護についてのご相談、お困りのことは
お気軽に「笑の里」までどうぞ・・・

☎ 38-0028 fax 47-7742

★ 緊急の場合は、080-6169-8080 までご連絡ください。