

コミュニティ・ケア通信 夏号

当社ご利用のご利用者様、ご家族様、各関係事業所の皆様、職員の皆様、いつも大変お世話になっております。
梅雨の晴れ間の青空がうれしいこのごろ、いかがお過ごしですか。
夏号発行いたしました。お時間がある時にでも読んで頂ければ幸いです。【広報委員会】

～熱中症と水分補給～

熱中症とは、体温が上がり、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節機能が働かなくなったりして、体温の上昇やめまい、痙攣、頭痛などのさまざまな症状を起こす病気です。

熱中症対策

1、暑さを避ける

- 涼しい服装、日傘や帽子を使用する。
- 少しでも体調が悪くなったら涼しい場所へ移動する。
- 涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ。

2、こまめな水分補給

- 1日あたり1.2ℓを目安に、時間を決めて水分補給をする。
- 入浴前後や起床後も水分補給をする。
- 大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに。

3、エアコンとこまめな換気

- 窓やドアなど2か所を開ける。
- 扇風機や換気扇を併用する。
- 換気後は、エアコンの温度をこまめに設定する。

4、日頃からの体調管理

- 体温測定や健康チェックをする。
- 体調が悪い時は無理をせずに自宅で療養する。

◆◆水分補給のポイント◆◆

1日あたり1.2ℓを目安に

- ①時間を決めて1時間に1回 コップ1杯(200ml)程度
- ②入浴前後や起床後も水分補給をする。
- ③大量に汗をかいた時は塩分も摂取する。

※こちらは目安なので無理なく、ご自身にあったこまめな水分補給をしてくださいね。

熱中症対策・水分補給を行い暑い夏を乗り切りましょう！！

令和3年 夏号

職員研修のお知らせ

- ★7月★ 20日(火)・23日(金)
- ★8月★ 24日(火)・27日(金)
- ★9月★ 21日(火)・24日(金)

①13:30～14:30

②14:45～15:45

※新型コロナウイルス感染症予防のため、参加される方は検温・マスクの着用・手洗い、消毒の徹底をお願いします。

「簡単スポーツドリンク」

夏の暑さを吹き飛ばす！お手軽スポーツドリンク作っててください。

- ・水：1L
- ・レモン汁：大さじ1
- ・砂糖（またははちみつ）：大さじ4
- ・塩：小さじ1/2



デイサービスではおやつ作りとして「カステラボール」を作りました。カステラを切ったり、あんこを丸めたり楽しく出来ました。



夏のおすすめシューズ をご紹介します！！

ダブルマジックⅡメッシュ

☆メッシュで足元涼やかに☆



黒 (SS～6L) ベージュ (S～3L) ピンク (S～3L) グレー (SS～6L)

メッシュなのでムレも少なく長時間履いていても快適です♪

エスパドメッシュ

☆メッシュで軽く快適☆



グレー (S～3L) ブルー (S～LL) ピンク (S～LL) ベージュ (S～LL)

自宅内や施設での上履きなどいろいろな場面で使えます！通気性がよく軽量です♪

～ご注文・お問い合わせ～

☎03-5933-0556 担当：小倉

【次号発行予定】令和3年10月上旬 広報イベント委員会 発行部数：約500部