

多久市在宅介護支援センター

天寿荘だより



令和 3年 9月号 No.367

まだまだ猛暑が続いています。熱中症は命にかかわる病気ですが、予防法を知っていれば防ぐ事ができます。熱中症を防ぐためには、「暑さを避ける」「こまめな水分補給」「暑さに備えた体作り」が大切です。一方で、新型コロナウイルスの感染を防ぐために、「身体的距離の確保」、「マスクの着用」、「3密を避ける」といった「新たな生活様式」を実践することも求められています。新たな生活様式の中で、熱中症を予防するために注意することをお知らせします。



【 8月の活動件数 5件】

●申請手続き代行

- ・配食サービス・見守り事業 0件
- ・生活管理指導員派遣 1件
- ・生活管理短期宿泊 0件
- ・緊急通報システム 0件
- ・紙おむつ支給申請 0件

●訪問・相談業務

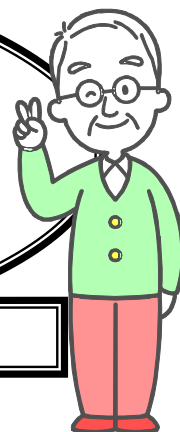
- ・高齢者実態把握 1件
- ・医療・介護に関すること 0件
- ・その他 3件

介護や生活の上でお困りのことがあれば、
いつでもご相談ください。

天寿荘
天寿荘在宅介護支援センター
坂井賢一 村島勲

電話74-3100
直通74-4818

尾形ひとみ 納富敦子



熱中症は予防が大切

(1) 暑さを避けましょう

- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整しましょう。
- ・外出時は暑い日や暑い時間帯を避け、無理のない範囲で活動を。
- ・涼しい服装を心がけ、外に出る際は日傘や帽子を活用しましょう。
- ・少しでも体調に異変を感じたら、涼しい場所に移動し、水分を補給しましょう。



(2) 適宜マスクをはずしましょう

- ・気温・湿度の高い中でマスクをすると熱中症のリスクが高くなるため注意が必要です。
- ・屋外で人と十分な距離(2m以上)が確保できる場合は、マスクをはずしましょう。
- ・マスクを着用しているときは、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとったうえで、適宜マスクをはずして休憩をしましょう。

