



ファルマコム便り

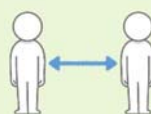
令和2年
6月号

6月に入ると長雨が続き、徐々に暑さも増してきます。
この時季は天候不良が続き、寒暖の差が大きくなるため、体調を崩される方も多いようです。
十分に栄養や水分を補給して、しっかり睡眠をとり、梅雨の時期を乗り越えましょう！
県内は緊急事態宣言が5/14に解除されましたが、終息にはまだ時間が必要だと思えます。
国内でも3月以降、外出自粛要請や緊急事態宣言、3密の回避や新しい生活様式の推奨など
日常生活も大きく変化しつつあり、さらに自然災害時の対応について心配されております。

「新しい生活様式」の実践一部紹介

(1) 一人ひとりの基本的感染対策：①身体的距離の確保、②マスク着用、③手洗い

- 人との間隔はできるだけ2m（最低1m）空ける
- 遊びに行くなら屋内より屋外を選ぶ
- 会話をする際は、可能な限り真正面を避ける
- 外出時、屋内にいるときや会話をするときは、症状がなくてもマスクを着用
- 家に帰ったらまず手や顔を洗う。できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる
- 手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う（手指消毒薬も使用可）



(2) 日常生活を営む上で基本的な生活様式

- まめに手洗い・手指消毒
- 咳エチケットの徹底
- こまめに換気
- 身体的距離の確保
- 「3密」の回避（密集、密接、密閉）
- 毎朝で体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養



災害に備えましょう！



家族や周りの人と
話し合っておくことが命を守る
うえではとても大切です

本格的な雨の季節を迎え、自治体では避難所の防災活動に新型コロナウイルス対策が加わり
人手も時間もより多くかかって、これまでのような防災活動ができない可能性があります。

避難所での「3密」回避の徹底を図りますが、私たちも事前に確認しておきましょう！

- ◎避難される際は食料や水などの非常持出品と合わせて、マスクや体温計も持参しましょう。
- ◎避難される際は市の避難所だけでなく、自宅の安全を確認した上での自宅避難（2階以上への避難）や親戚や友人宅、宿泊施設等も避難所として検討しましょう。

★ファルマコムでも“川柳を随時募集”しています！★

お便りに掲載させていただきますので担当ケアマネージャーにお問い合わせくださいませ！

シルバー川柳より ～鹿児島弁～

うまかったなよ食もったかきゃあすれたが
(何を食べたか忘れたが)

7月のこよみ

- 1日 国民安全の日
- 7日 七夕、小暑
- 19日 夏土用入り
- 21日 土用の丑の日
- 22日 大暑
- 23日 海の日
- 24日 スポーツの日

ファルマコム居宅介護支援事業所

〒890-0066 鹿児島市真砂町84番19号
電話 099-258-1314
ホームページ <http://www.pharmacom.jp/care/>



4月末現在 利用者 167名 サービス提供事業所 151ヶ所