

令和2年7月号



ファルマコム便り



梅雨明けを控え、蒸し暑い日が続いておりますが、体調をくずされていませんか。睡眠不足による疲労の蓄積や食欲不振になりがちです。夏バテを予防するには、バランスのよい食事や水分補給のほか、良質な睡眠をとるように心がけましょう。新型コロナウイルス感染拡大防止のための行動自粛が一段階緩和され、6/19から都道府県をまたいで人の移動が全国で原則解禁となり、観光地の人出が増加しています。今後は、新型コロナウイルス対策と例年よりいっそう熱中症にも十分注意しましょう。

「新しい生活様式」における熱中症予防のポイント

熱中症を防ぐために

マスクをはずしましょう



マスク着用時は

屋外で
人と2m以上
(十分な距離)
離れている時

マスクをしていると
熱中症になりそう...

激し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

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
- ・少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ
- ・涼しい室内に入れないければ、外でも日陰へ



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)

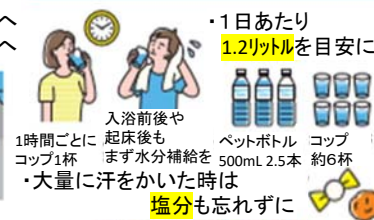
注意 一般的なエアコンは室内の空気の循環のみ、換気は行っていない

- ・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

換気後は
エアコンの温度を
こまめに再設定

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



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

- ・暑くなる前に無理のない範囲で適度に運動(やや暑い環境でややきつと感じる強度で毎日30分程度)



- ・毎朝、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

◎熱中症に対する大切なこと

- *熱中症による死亡者数 **30℃から増加** **35℃を超える日は特に注意!**
- *熱中症による死亡者の**約8割が高齢者** 約半数が80歳以上
- *高齢者の熱中症は**半数以上が自宅で発生**

高齢者、子供、障害者の方々は熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。

ふとか孫ん 顔をなでられ うれしゅうなっ (ミナ様)

★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!

8月のこよみ

- 6日 広島原爆の日
- 7日 立秋
- 9日 長崎原爆の日
- 10日 山の日
- 15日 終戦記念日
- 23日 処暑

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/>



5月末現在 利用者 176名 サービス提供事業所 150ヶ所