



ファルマコム便り



暑さも本格的になってまいりましたが、いかがお過ごしでしょうか。今年も暑い日が続きますが、夏バテを起こしていませんか？ エアコンの効いた室内や車の中でも熱中症になることがあるそうですので、常に水筒やペットボトルを持ち歩いて、喉の渇きを感じなくてもこまめに水分補給をするようにして熱中症を予防し、夏を乗り越えていきましょう！

熱中症は予防が大切

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。

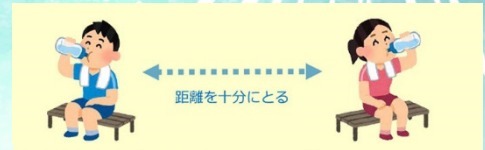
(1) 暑さを避けましょう

- ・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しましょう。
- ・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、涼しい場所へ移動し、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。
- ・マスク着用時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。



(3) こまめに水分を補給しましょう

- ・喉が渇く前に、こまめに水分を補給しましょう。（目安は1日あたり1.2リットル）
- ・たくさん汗をかいたときはスポーツドリンクや塩飴などで水分とともに塩分も補給しましょう。

(4) 日ごろから健康管理をしましょう

- ・体温測定や健康チェックをしましょう。
- ・体調が悪いと感じたときは、無理せず自宅で静養をしましょう。



(5) 暑さに備えた体づくり

- ・暑くなり始めの時期から適度に運動をしましょう
- ・水分補給を忘れずに無理のない範囲で行いましょう
- ・やや暑い環境でややきつと感じる強度で毎日30分程度行い、身体が暑さに慣れるようにしましょう



孫
ん
は
読
め
ん
書
け
な
い
す
ぐ
忘
れ

←利用者様の作品です

★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！

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/>

9月のこよみ

- 1日 防災の日
- 15日 老人の日
- 20日 敬老の日
彼岸入り
- 23日 秋分の日
- 26日 彼岸明け