

令和4年



# ファルマコム便り



全国的に梅雨明けの時期が平年より大幅に早く、九州南部は6月27日の梅雨明けとなりました。梅雨の期間は平年よりかなり短く、急に夏の日差しが降り注ぐ日が続いています。連日のように各地で猛暑を記録し、この危険な暑さにより電力や水不足など生活への影響も懸念されています。いつも以上に熱中症対策を徹底し、バランスの良い食事と規則正しい生活を心がけましょう。また、外出の際には帽子や日傘を用意し、こまめな水分摂取も習慣づけましょう。

## 熱中症は予防が大事！

## 「3密」を避けながら、十分な対策をとりましょう

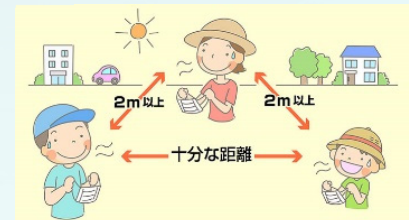
### (1) 暑さを避けましょう

- 換気扇や窓開放によって換気を確保、エアコンの温度設定をこまめに調整
- 外出時は暑い日や暑い時間帯を避け、無理のない範囲で行動を
- 涼しい服装を心がけ、外に出る際は日傘や帽子を活用
- 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



### (2) 適宜マスクをはずしましょう

- 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、十分な距離を確保し、適宜マスクをはずして休憩をとりましょう



### (3) こまめに水分を補給しましょう

- のどが渇く前に、こまめに水分を補給
- ※1日1.2リットル目安



- たくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクや塩あめなどで水分とともに塩分も補給

### (5) 暑さを備えた体づくりをする

- 暑くなり始めの時期から適度な運動を
- 水分補給を忘れずに無理のない範囲で
- やや暑い環境で「ややきつい」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



### (4) 日ごろから健康管理をしましょう

- 日ごろから体温測定や健康チェック
- 体調が悪いと感じたときは無理せず自宅で静養

### ※小さい子供や高齢者は屋内での熱中症にも注意

高齢者は暑さを感じにくい上に体温調整機能の大切な役割を果たしている発汗と血液循環が低下し、暑さに対する抵抗力も少なくなっています。水分不足になりがちで、気づかないうちに熱中症を起こしてしまう場合もあります。のどが渇いていなくても、早め早めに水分補給をしましょう。

### ～鹿児島弁講座～

「きゅはぬくごあんどなー」「じゃっどなー」

(今日は暑いございますね)

(そうですね)

★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
- 11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 269名 サービス提供事業所 182ヶ所