



# ありがとう通信 7月号

株式会社ありがとうでは、利用者様・ご家族様、ケアマネージャー様に当法人の各事業所をよく知ってもらうために、「ありがとう通信」を発行することになりました。当法人各事業所の情報や地域の情報・リハビリ関連情報などお役に立つ情報を発信していきたいと思っておりますので宜しくお願い致します。

## 今号の目次

- スタッフ紹介
- 熱中症について学ぼう
- 理学療法士のつばやき
- 8月の予定

**リハビリデイサービスわかすぎ**  
介護職員

上田 順子



メッセージ  
チームワークを大切にし利用者様とご家族に寄り添う介護をしていきたいです。宜しくお願いします。

**リハビリデイサービスわかすぎ**  
介護職員

亨 みゆき



メッセージ  
明るく笑顔で頑張っていきたいと思えます。利用者様の喜びの笑顔をたくさんみていきたいです。宜しくお願いします。

**リハビリデイサービスわかすぎ**  
介護職員

藪下 喜久



メッセージ  
皆様に気持ちよくリハビリをしてもらえるよう、笑顔で元気に過ごせるお手伝いをさせて頂きます！宜しくお願いします。

## 熱中症について学ぼう

### 予防と対策

いつでもどこでもだれでも条件次第で熱中症にかかる危険性がありますが、熱中症は正しい予防方法を知り、普段から気をつけることで防ぐことができます。例えば、初夏や梅雨明け・夏休み明けなど、体が暑さに慣れていないのに気温が急上昇するときは特に危険です。無理せず、徐々に体を慣らすようにしましょう。

**対策1** シーズンを通して暑さに負けない体づくりを続けよう。

熱中症を予防するためには、暑さに負けない体作りが大切です。気温が上がり始める初夏から、日常的に適切な運動をおこない、適切な食事、十分な睡眠をとるようにしましょう。

### 水分をこまめにとりよう！

のどがかわいていなくても、こまめに水分をとりましょう。スポーツドリンクなどの塩分や糖分を含む飲料は水分の吸収がスムーズにでき、汗で失われた塩分の補給にもつながります。

### 塩分をほどよく取ろう！

過度に塩分をとる必要はありませんが、毎日の食事を通してほどよく塩分をとりましょう。大量の汗をかくときは、特に塩分補給をしましょう。ただし、かかりつけ医から水分や塩分の制限をされている場合は、よく相談の上、その指示に従いましょう。

### 睡眠環境を快適に保とう！

通気性や吸水性の良い寝具をつかったり、エアコンや扇風機を適度に使って睡眠環境を整え、寝ている間の熱中症を防ぐと同時に、日々ぐっすりとお眠ることで翌日の熱中症を予防しましょう。

### 丈夫な体をつくろう！

バランスのよい食事やしつかりとした睡眠をとり、丈夫な体をつくりましょう。体調管理をすることで、熱中症にかかりにくい体づくりをすることが大切です。

**対策2** 日々の生活の中で、暑さに対して工夫をしよう。

暑さは日々の生活の中の工夫や心がけてやわらげることが出来ます。適度な空調で室内の温度を快適に保ったり、衣服を工夫することで、

熱中症の危険を避けやすくなります。また、日よけをして直射日光を避けましょう。自分のいる環境の熱中症危険度を常に気にする習慣をつけることも重要です。

### 気温と湿度をこまめにチェックしよう。

いま自分のいる環境の気温や湿度をいつも気にしましょう。屋内の場合は、日差しを遮ったり風通しを良くすることで、気温や湿度が高くなるのを防ぎましょう。

### 室内を涼しくしよう。

扇風機やエアコンで室温を適度に下げましょう。過度の節電や「この程度の暑さなら大丈夫」とガマンしてはいけません。

### 衣服を工夫しよう。

衣服を工夫して暑さを調整しましょう。衣服は麻や綿など通気性のよい生地を選んだり、下着には吸水性や速乾性にすぐれた素材を選ぶとよいでしょう。

### 日差しをよけよう。

ぼうしをかぶったり、日傘をさすことで直射日光をよけましょう。また、なるべく日かげを選んで歩いたり、日かげで活動したりするようにしましょう。

### 冷却グッズを身につけよう。

冷却シートやスカーフ、氷枕などの冷却グッズを利用しましょう。毎日の生活で使えるものから夏の寝苦しさをやわらげるようなもので、さまざまなグッズがあります。ちなみに、首元な

