

第56号

令和2年8月31日発行

TEL: 0297-38-6500

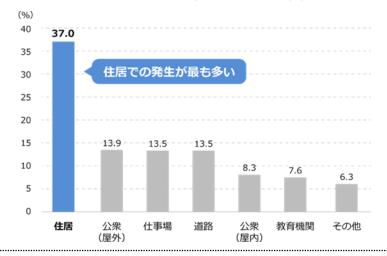
ケアステージタイムズ つくばみらい市東楢戸872-7 T F L : 0297-38-6500

今月のトピックス

『油断大敵!本当に怖い熱中症』

遅い梅雨が明け、厳しい夏がやってきました。日中の気温が32℃以上の日が普通となり、 自宅の中が30℃に鳴ると言うときも少なくないと思います。しかしながら、「昔より暑 くなったと言うけれど、窓を開けていたら風は通るから大丈夫。」「扇風機やエアコンの 風が嫌いだから使わない。」というお話を聞くことが多々あります。そんな方は要注意! 救急搬送される半数は高齢者なのです。そして、その発生は屋外ではなく、自宅で発生し





熱中症で注意したいポイント

・室温:26~28℃ ・湿度:50%前後

「涼しい風が入ってきているから大丈夫。」ということはなく、湿度が高いと汗は蒸発 されにくく、十分に体温を下げることが出来ません。そのために、熱中症になってしま うかの失せが高くなってしまうのです。夜間も同様に、タイマーを使用してエアコンを 切ってしまったときに室温と湿度が上昇し、知らない間に熱中症になってしまうのです。 エアコンをつけて過ごすと寒いという方は服装で調節をしましょう。特に夜間は長袖で 就寝することをおすすめします。

年々最高気温が上昇し、また今年はマスクを使用するために、不快な思いをすることが増 えてきています。新型コロナウイルスと熱中症について、昔とは違うということを頭の片 隅に置いていただけると嬉しいです。

> (作業療法十 米井)

今後の行事・イベント情報

9月の行事 敬老会 $9/21 \sim 9/26$

日頃の感謝をこめた催しを企画中です。 お楽しみに☆



デイサービス空き状況

月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
×	×	×	×	×	×

○:空き有り △:若干名のみ

詳しくはインターネットの情報をご覧ください。 「ケアウィンド」検索

8/25~8/29 夏祭り

射的・紐引き・スイカ割りを楽しんでいただいたり・・・☆☆☆ 懐かしい駄菓子を召し上がっていただきました☆





