

ケアステージタイムズ

今月のトピックス

『熱中症特別警戒アラート発令中！熱中症は他人ごとではありません！』

梅雨が明け、猛烈な暑さがやってきました。テレビでも連日、熱中症特別警戒アラートが全国で発令されています。この熱中症特別警戒アラートとは何でしょうか？

熱中症警戒アラートは、危険な暑さが予想される場合に、暑さへの「気付き」を促し熱中症への警戒を呼びかけるものです。広い範囲で、人の健康に重大な被害が生じる危険な暑さが続き、自分の身を守るだけでなく、自分や周りの人の命を守るために発令されています。

「家で過ごしているから熱中症にはならないわ。」とのお考えは要注意です！実は、熱中症の発生場所の3～4割は住居であり、室内での発生も多くなっています。室内での熱中症は、室内で過ごしている間に室温や湿度の上昇など、環境要因で起こるほか、屋外での活動後に室内で適切に体を冷やすことができず熱中症になる場合や、夜間に冷房を使用しないことで屋外の気温が下がっても室温が上がり、寝ている間に熱中症になる場合もあります。

●今すぐできる熱中症対策

- ①湿度温度に注意し、室温を適切に保ちましょう：22～25℃
(湿度60～75%)
- ②こまめな水分補給/程度な塩分補給をしましょう
- ③自分も家族もなるかもしれないと、常に心がけましょう

「窓を開けると涼しいから」「エアコンは苦手だから扇風機で過ごしていた」と言われて熱中症で救急搬送される例が多々あるそうです。過去はエアコンが無くても過ごせたかもしれませんが、しかし、現代の暑さは命を脅かすほど危険です。エアコンをつけて衣服で調節するなどの対策をして、暑さから命を守る行動をしましょう。

(作業療法士 米井)

今後の行事・イベント情報

8月の行事

夏祭り 8/19～8/24

季節を感じながらお楽しみいただける内容を検討中です！まだまだ暑い日が続きますが笑顔で活動していきましょう☆



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