



今もなお世界では新型コロナウイルス感染症の感染拡大が報告され、日本国内でも連日全国での感染状況が報道され続け、終息の目途は立っていません。  
 更に、いよいよ第2波が来るのではないかと心配されています。  
 私たちの生活に大きな影響をもたらされている中、季節は梅雨から夏本番へ向かっています。  
 コロナ対策でのマスクを着けての日常に熱中症リスクが高まっています。でも、私たちは日々、自分の出来る感染予防を粛々と続けて行くことで新型コロナウイルス感染症に打ち勝って元気に毎日の生活を送って行きたいですね。



## 7月のイベント・レクリエーション

新型コロナウイルスによる

\*イベント・レクリエーションの日程等は、都合により変更になることがあります。

日	月	火	水	木	金	土
28	29 	30 	01 パターゴルフで スマートボール	02 お口に ポイッ! 🌀香りの湯🌀	03 風船バスケット	04 ビリヤード ★書道サークル★
05	06 玉入れ ゲーム	07 <small>七夕</small> バウンドボール 🌀香りの湯🌀	08 カーリング	09 百歳体操 カラオケ	10 飛んでけ 紙コップ!	11 サイコロ振って ボーリング
12	13 バランス ココロ ※理美容サービス※	14 ココロ ストップ	15 スリッパ飛ばし ゲーム 🌀香りの湯🌀	16 輪っかで大漁 ゲーム	17 的当て ゲーム	18 百歳体操 カラオケ
19	20 パターゴルフで ビンゴゲーム	21 <small>丑の日</small> パターゴルフで スマートボール	22 輪投げ ゲーム	23 <small>海の日</small> 風船バスケット ★書道サークル★	24 <small>スポーツの日</small> バウンドボール	25 バランス ココロ ☆手芸サークル☆ 🌀香りの湯🌀
26	27 お口に ポイッ!	28 カーリング	29 ビリヤード ※理美容サービス※	30 飛んでけ 紙コップ!	31 百歳体操 カラオケ	01 

### 介護保険負担割合証更新に伴う写しのご提出についてお願い

現在ご使用中の「介護保険負担割合証」の期限が7月末で切れます。まもなく新しい「介護保険負担割合証」(有効期限 令和2年8月1日～令和3年7月31日)が簡易書留にてご自宅へ郵送されます。

8月のご利用分からは新しく届けられた「介護保険負担割合証」に記載された負担割合が適用されます。

お手数ではございますが、お手元に届きましたらみやびまでご持参くださいますよう、お願いいたします。  
 (原本は必ずお返しいたします)

### 新型コロナウイルス感染症に関する注意とご協力をお願い

今や世界中で猛威を振るっている新型コロナウイルス感染症。私たちの身近な所にも広がってきています。

デイサービスをご利用される日は検温し、体調に変化がないかを送迎担当スタッフへお申し出のご協力をお願いいたします。

### 理美容サービス

7月の理美容サービスは

7月13日(月)・29日(水)に行います。

7月は希望人数に達したので締め切らせて頂きました。ご希望あればスタッフまでお申し出ください。



### デイサービスキャンセルの連絡方法についてのお知らせ

当日朝、急きょお休みされる場合はお手数ですが、午前8時20分ごろに当事業所までご連絡下さい。  
 また、あらかじめ確認可能なお休み(受診や私用によるもの)については送迎時もしくはお渡ししている連絡帳に記載をお願いいたします。

# デイサービス日記

## No.147



### 「新しい生活様式」における熱中症予防行動をしましょう！

毎年、梅雨の時期から10月の初旬にかけて、熱中症を発症する方が急増します。「私だけは大丈夫!」と思っていないですか？熱中症は、気温が高い屋外だけで発症すると思われがちですが、曇りの日や室内、夜間寝ているときや部屋の中でも発症します。この季節は、救急車で搬送される方も急増するため、24時間注意しておくことが必要です。

また、今年の夏はこれまでと異なり、新型コロナウイルス感染予防に伴い、身体的距離の確保、マスクの着用、手洗いや「3密（密集、密接、密閉）」を避けるなどの「新しい生活様式」が求められており、それを踏まえた、熱中症予防行動が重要です。

#### ▶暑さを避ける工夫をする

- エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- 感染症予防のため、換気扇や窓開放により換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- 暑い日や時間帯は無理をしない
- 涼しい服装をする
- 急に暑くなった日等は特に注意する

#### ▶適宜マスクをはずす

- 気温、湿度が高い中でのマスク着用は要注意
- 屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずす
- マスクを着用しているとき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上で、適宜マスクをはずして休憩を

#### ▶こまめに水分・塩分を補給をする

- のどが渇く前に水分補給
- 1日あたり1.2リットルを目安に
- 大量に汗をかいた時は塩分を忘れずに

#### ▶日頃から健康管理をする

- 日頃から体温測定、健康チェック
- 体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養

### 看護師からのお知らせ

梅雨明けと共に、急に陽射しも強くなり気温も上昇します。熱中症は屋外、屋内を問わず起こります。こまめに水分補給を行いましょう。今年の夏は例年と違い、コロナ予防のマスクが手放せません。気温、湿度の高い中でのマスク着用は注意が必要です。

#### ▶暑さに備えた体作りをする

- 暑くなり始めの時期から適度に運動を
  - 水分補給は忘れず、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
- 特に、熱中症になりやすい高齢者、子ども、障がい者の方は、より注意する必要があります。周囲の方からも積極的な声掛けをお願いします。



#### 特に、高齢者と子どもは注意が必要!! 高齢者が熱中症にかかりやすい理由

- 加齢により、汗をかきにくくなるなど体温調節機能が低下します。このため、暑さを感じにくく自覚症状が出にくくなります。
- 加齢により、体内の水分量が少なくなることから、のどの渇きを感じにくくなるため水分摂取量が低下します。
- 頻尿の心配から、水分摂取量が十分でないことがあります。
- 体力が低下している方や持病を持っている方は抵抗力が弱くなります。

高齢者は、熱中症も対応が遅れがちになりますので、ご家族・ご近所の方などの対応も重要です。

また、お部屋の換気により室温が高くなりがちなのでエアコンの設定温度を下げたり、同時に扇風機を活用するなど調整しましょう。

**体調不良など少しでも気になる事があれば気軽にお申し出ください。**

以上 看護師 吉岡洋子

#### 注意点

- のどが渇かなくても、こまめに水分補給をしましょう。
- 部屋の温度、湿度をこまめに測り、扇風機やエアコンを使って温度調節をするよう心がけましょう。

#### こんな症状に注意!

熱中症は、体の水分と塩分のバランスが崩れたり、体温の調節機能がうまく働かなくなり、初期の症状として、めまいや立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のけいれんや痛み（こむらがり）が現れます。

症状が進むと、吐き気や嘔吐、力が入らないなどの症状が現れます。さらに重症になると意識障害やけいれんを起こしたり、体温が著しく上昇し、最悪の場合は死亡する可能性もあります。

#### 熱中症かな?と思ったら

- まず室温をできるだけ下げて涼しくしましょう。
- からだが熱いときは、衣服をゆるめ、冷たいタオルや氷のうなどで冷やしましょう。（特に頸部、脇の下、股関節などに当てて、皮膚の直下を流れる血液を冷やすことが有効です。）
- 冷たいスポーツドリンクなどで、水分摂取しましょう。

以上のことができないとき、実施しても症状が改善しないとき、さらにめまい、吐き気や、意識がはっきりしないなど重症の疑いがあるときは、早めにお近くに医療機関を受信したり、救急車を要請してください。

## 6月のイベント ニュース

### 6月8日・23日 書道サークル



### 新型コロナウイルス感染症の影響で5月もボランティアの方々の来訪はありませんでした。

### 6月19日 避難訓練



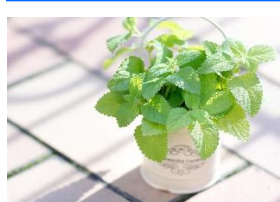
皆様のご協力により滞りなく避難訓練を終えることが出来ました。

### 6月25日 手芸サークル



七夕の飾り付け

### みやび温泉 「香りの湯」



今月はピュアでこちいい香り。心と体にくつろぎを。「Wミントの香り」です。

7月 2日 (木) 7日 (火)  
15日 (水) 25日 (土)  
に行います。

みやびのお風呂でからだの芯から温めて、健康で清潔な日々を過ごしましょう。

### 手芸サークル



7月の手芸サークルは「牛乳パックの小物入れ」です。7月 25日 (土) に行います。

### 書道サークル



7月 4日 (土) 23日 (木) に行います。6月8日、23日の書道サークル