

# 8月 ほのぼの 南部包括だより

第135号 令和3年8月発行  
袋井南部地域包括支援センター  
電話 0538-42-7939

みなさん、こんにちは。

やっとコロナワクチン2回目の接種が終わったよ~!との声を多く聞くようになってきました。去年に続き、今年の夏休みも自粛生活となり、お家時間を充実するため、お料理にはまっています。「きゅうりのキューちゃん」や「大葉のジェノベーゼ」を作ってみました。自分で作った料理はおいしい~と職場で話していると、みんなから冷めた目で見られています(;^ω^) お家時間の充実も良いですが、コロナが落ち着いて早く遊びに行けると良いですね!

## 夏の病気 熱中症 にご注意!

熱中症は、気温が高いこと等により、身体の中の水分や塩分(ナトリウム等)のバランスが崩れたり身体の調整機能が正常に働かなくなることによって引き起こされます。

### ■熱中症にかかりやすい人

- ①朝ごはんを食べない人
- ②おとなしい人  
⇒我慢しすぎてしまう
- ③私病のある人(服薬・薬の飲み忘れ)  
⇒薬が脱水症状を誘発するものもある  
⇒糖尿病・腎臓病は特に重症化しやすい
- ④独身男性(管理者不在)  
⇒健康管理ができない(食事・不摂生)
- ⑤リピーター(前にもかかったことがある人)
- ⑥未熟練者・他職種からの転入者(現場不慣れ)

### ■熱中症にかかりやすい健康状態

- ①二日酔い(お酒の飲み過ぎ)  
⇒アルコール分解に飲んだ以上の水分が使われ体内の水分を奪う
- ②寝不足  
⇒自律神経の働きが鈍り体温コントロールが低下
- ③体調不良・病み上がり  
⇒かぜ:発熱があると就寝中に汗を余分にかく  
⇒下痢・嘔吐:多くの水分とナトリウムを体外に排出



水分・塩分・適度な休息で  
**熱中症を防ごう!**

認知症を遠ざける  
楽しい頭のストレッチ



数字に入る言葉を  
考えましょう!



とうがら ②  
う ん き  
いか ① お ③ ね ④ ち  
い ん ち  
おん ⑤ ん



# 「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

## ◆マスクの着用について◆

高温や多湿といった環境下でのマスク着用は、熱中症のリスクが高くなるおそれがあるので、屋外で人と十分な距離(少なくとも2m以上)が確保できる場合には、マスクをはずすようにしましょう。

マスクを着用する場合には、強い負荷の作業や運動は避け、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を心がけましょう。また、周囲の人との距離を十分にとれる場所で、マスクを一時的にはずして休憩することも必要です。外出時は暑い日や時間帯を避け、涼しい服装を心がけましょう。



## ◆エアコンの使用について◆

冷房時でも窓開放や換気扇によって換気を行う必要があります。換気により室内温度が高くなりがちなので、エアコンの温度設定を下げるなどの調整をしましょう。

## ◆日頃の健康管理について◆

「新しい生活様式」では、毎朝など、定時の体温測定、健康チェックをお願いしています。これらは、熱中症予防にも有効です。平熱を知っておくことで、発熱に早く気づくこともできます。日ごろからご自身の身体を知り、健康管理を充実させてください。また、体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養するようにしましょう。

### おしゃべりカフェ

おしゃべりカフェは、認知症の方やその家族また、介護について知りたい方や、地域の方どなたでも参加できる集いの場です。



- ◇お茶を飲みながらおしゃべりを楽しみましょう!
- ◇介護者同士の交流ができます!
- ◇医療や介護、福祉に関する相談ができます!

8月17日(火) 9時30分から11時30分  
袋井南コミュニティセンター

9月21日(火) 9時30分から11時30分  
豊沢コミュニティセンター



【南部包括からの耳より情報】

### 感染力強い「デルタ株」拡大 ほかの変異ウイルスも次々と… ワクチン2回接種したからと安心していませんか?

## ワクチンは2回受けても油断は禁物! ワクチンは発症・重症化を防ぐが、感染を防がず、他人にうつしてしまうリスクは残る!

ワクチンを接種した方は、新型コロナウイルス感染症の発症を予防できると期待されていますが、ワクチンを接種した方から他人への感染をどの程度予防できるかはまだ分かっていません。引き続き、皆さまに感染予防対策を継続していただくようお願いします。具体的には、「3つの密(密集・密接・密閉)」の回避、マスクの着用、石けんによる手洗いや手指消毒用アルコールによる消毒の励行などをお願いします。

【厚生労働省HPより】



### 認知症を遠ざける 楽しい脳のストレッチ 正解は?

- ① だ ② し ③ か  
④ も ⑤ せ

