

さわやかクラブ 通信

平成30年8月



熱中症の予防・対策



① 「水分を」こまめにとろう

喉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。

② 「睡眠環境を」快適に保とう

通気性や吸収性の良い寝具を使ったり、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、日々ぐっすりと眠ることで翌日の熱中症を予防しましょう。

③ 「丈夫な体を」つくろう

バランスの良い食事や@2しっかりとした睡眠をとり、丈夫な体をつくりましょう。

④ 「気温と湿度を」いつも気にしよう

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。

⑤ 「室内を」涼しくしよう

エアコンや扇風機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」と我慢してはいけません。

⑥ 「休憩を」こまめにとろう

暑さや日差しにさらされる環境で活動をするときなどは、こまめな休憩をとり、無理をしないようにしましょう。

参考「日本気象協会推進」熱中症ゼロへ

趣味の広場

このコーナーでは皆さんの趣味活動をご紹介します。

牡丹の
白浮きたたす
夕間暮れ
ひろこ

梅雨明けよ
紺色の襦
さびぬ間に
のぶえ

風薫る
離島をつなぐ
航路かな
しずえ

次回のさわやかクラブ

第二さわやかクラブ 9時～

8月 22日(水)

※第4週目になります。

先生をお招きしての体操

ハスティア華城ケアハウス 担当：光来 石井

電話番号 0835-20-0321

ハスティア華城居宅介護支援事業所 担当：藤井

電話番号 0835-27-1134