🦻 家の中でも熱中症になります!!

まだまだ暑い日が続きますね。みなさん、熱中症というと「炎天下に屋外で起こす もの」と思っていませんか?

実は最も多い発症場所は住居の室内なんです。(総務省 令和2年6月~9月統計による) 今回は自宅で熱中症にならないための対策をお伝えします。

1. 温度と湿度を気にする

室温や湿度は家や部屋ごとに異なります 温度計や湿度計を使用して、自分のいる 環境について気にかけましょう。

2. 室温を適切に保つ

扇風機やエアコンを使用して、室温を 適度に下げ、空気の循環もしましょう。 遮光遮熱機能のあるカーテンや簾なども 活用して、快適な室内環境を保ちましょう

3. こまめな水分補給

室内にいる時は、のどのかわきを感じ こまめに摂る こまめに水分をとりましょう。(アルコール・ジュース類・カフェイン多め等は NG です)







2021.夏

発行責任者 地域ケア拠点 菜のはな 室長 中野智紀 Vol. 12

4. 自分も家族もなるかもしれないとお互いに気にかける

体を暑さに慣れさせたり、自分も家族も友人も、熱中症になるかもしれないと気にかけるなど、自宅内にいても安心せずに、しっかりと暑さ対策をとりましょう。

※適宜マスクをはずしましょう

マスク着用により、身体への負担が増えます。屋外で人と十分な距離(少なくとも2m)が確保できる場合などは、マスクをはずしましょう。

・・・最後に・・・

コロナ禍と猛暑で、外出や交流の場が減少している今、みなさんは大切な人と連絡を取っていますか?「迷惑かも・・・」などと思わずに、電話・手紙・メールなどを使って、積極的にコミュケーションをはかりましょう。そして大切な人の命を守るために、「いつもと違う」様子に気づいたら、勇気を出して声をかけてみませんか?



暮らしの保健室 49・50 ヶ所目が 始動 しきした



『スタジオ Rich®』大喜利サロン』



この7月より『スタジオ Rich®』大喜利サロン♪と『ぽっぽハウス』の2ヶ所が、暮らしの保健室の仲間入り。暮らしの保健室も、あっという間に50か所になりました。

このように地域のみなさんが楽しく過ごせる場所が増えていく事は、とても素敵な事ですよね。

そして"菜のはな"も微力ではありますが、お手伝いさせて頂きながら 地域の皆さんと交流していきたいと思いますので、これからも宜しく お願いします。



『ぽっぽハウス』



ピアサポート: その1

アルコールと健康を考える会

6月17日(木)と7月15日(木)に、ピ アサポートの一環である『断酒会(アルコール と健康を考える会)』が開催されました。

「断酒会」と聞くと、心なしか足が重たいよ うな感じを受けますが、ここは『アルコールが 大好き!でも少しは健康に気をつけていきた い!』と思われている方々の交流会です。

今後は名称を 【スタート ダッシュ (脱酒) の会】に変更し、毎月第3木曜日に定期開催し ます。

お酒を断つことが目的ではなく、悩んでいる 方や困っている方々の居場所づくり。 ご本人だけではなく、ご家族やお友達でも大丈 夫です。皆様お気軽にご参加ください。





ピアサポート: その2

みなさん、「聞き書き」ってご存知ですか? 聞き書きとは、話し手さんが自分の人生を振 り返りながら話したことを、その方の話し言 葉で書いて【その人なりの自分史】を小さな 冊子にして残すことです。世界にたった一冊 の本です。

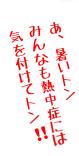




そして、このたび待望の1冊目が完成し、 7月29日(木) みんなのカンファで、お披露 目会が行われました。時代を共有したり、そ の人の経験から生きる知恵を学んだり、昔の 暮らしを今に活かすことができるかもしれま せんね。

これから「聞き書き」の輪が広がることを 願っていますので、少しでも興味を持たれた 方がいらっしゃいましたら、"菜のはな"ま で、ご連絡ください。







幸手と杉戸の地域包括ケアの取り組みは Twitter で 見れるよ!@nanohana_care フォローよろしくね LINE 公式アカウントもお友達登録お願いします

🕿 0480-40-1311 💴 080-9685-3378 📨 nanohana@jin-ai.or.jp

※ 地域ケア拠点 菜のはな(東埼玉総合病院内) 受付9:00~17:00 (土日祝日・年末年始を除く)









地域ケア拠点"菜のはな"の取り組みは、北葛北部医師会(ほっかつほくぶいしかい)の ホームページ (https://satte-med.com) でも公開しておりますので、ぜひご覧ください。