

年間最高気温が35℃を超えた年の数 ※観測地:東京

昭和34 ~63年	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	合計 17
	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	
	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	
平成元 ~30年	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	合計 25
	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	

気象庁 過去の気象データ(URLは参考資料を参照)を元に有限会社ゆいまーるが作成

以前の夏より暑い!
日本は以前より暑くなっています。平成元年(30年の最近30年間)では、最高気温が35℃以上になる年が26回と、その前の昭和34~63年間の17回を大きく上回っています。昔はうちわと扇風機でしのいでいた日本の夏も、今は冷房器具が必須になっているのです。

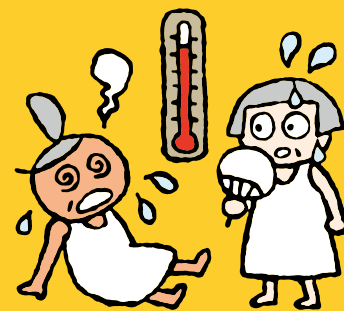
熱中症被害も拡大

7月16日から22日まで1週間、熱中症で救急搬送された人は全国で2万人を超えて過去最多となり、65人の人が亡くなっています。

緊急特集 猛暑 リスク

今年は例年と比べても世界的な規模で異常なほど気温が高く、各地で健康被害が多発し、災害に等しいとも言われています。今回は、猛暑を安全に乗り切るために、熱中症対策と健康管理について改めておさらいします。

「暑いのはみんな一緒」ではない



暑さの感じ方や、暑さへの抵抗力は、人によってかなり違います。周りの人が暑がっていないなくても、自分が暑いと感じたら、迷わず冷房を使いましょう。暑さを感じないときも、こまめに部屋の温度をチェックして、室温が28℃を超えないように冷房を調節しましょう。

持病がある人は特に注意!

糖尿病の人や利尿剤を服用している人は、尿の量が多く、脱水症状が起こりやすくなります。また、高血圧の薬を服用している場合は、体の熱が逃げにくい熱中症にかかりやすくなります。その他の持病も体力低下で症状が悪化するの油断禁物です。

しっかり食事、しっかり睡眠
体力が落ちると熱中症になりやすくなります。肉類・魚などのタンパク質と野菜を中心に、栄養バランスのよい食事をとりましょう。また、睡眠不足のときも熱中症になりやすいので要注意。いつも以上に意識して、睡眠時間をとるよう心がけて。

寝るときも冷房を



暑い部屋で寝ると、眠りが浅くなって睡眠不足になりやすいだけでなく、寝汗で脱水症状が起こり、寝ている間に熱中症になることも。夏場だけでも冷房のついた部屋で寝るなどの対策を取りましょう。

涼しくなっても要注意

猛暑のあとに気温が下がると、涼しくなったように感じますが、実際の気温はそれほど低くないことも。温度計をチェックして、30℃以上あるようなら冷房を使いましょう。また、連日の暑さで受けたダメージは、涼しくなったあとでも身体に残り続けます。気温が下がっても、無理せず少しずつ体力を回復しましょう。

**こんな人は熱中症に注意!
猛暑リスクチェック**

- 暑さには強いほうだと思ふ
- 冷房が苦手
- 寝室にエアコンがない
- 寝不足気味だ
- 夏は食欲が落ちる
- 冷たい食べものや菓子類・麺類をよく食べている
- 利尿剤を服用している
- 糖尿病や心臓病・高血圧などの持病がある

押し花教室



スカイダイビングの風景が見えています!

オマケ
VR体験
バーチャルリアリティ

デイサービス結 ホームページ
day.yuinet.co.jp
Facebookも随時更新中!

空き状況
チェック
できます!



デイサービス
結
だより

七夕飾り
作りました

8月の
カレンダーは
花火です

暑さのせい、最近ワタシは理解できないことに遭遇したりします。

先日スーパーで買い物したときレジで「レジ袋はどうされますか?」と聞かれたので、どう見ても手ぶらなのに「なんでも聞くんだろうと思いいながらも「お願いします!」という今度は「3円と5円がありますか?」と聞かれて絶句しました。それは何がちがうのか? 5円のほうは見かけがゴージャスなのか? 3円の袋でも入る量だが余裕を持って5円にしますか? という意味なのかと思いつつも、よくわからないので「これが全部入るやつでお願いします」と言ったところ、レジのおばちゃんは無言でレジ袋を一枚入れてました。

ワタシはというと、面倒なのでボディソープでアタマから足の裏まですべて洗ってしまってます。で、なんか気になるのでそのスキンヘッドのおっさんをもう一度見えますと、今度はリンスを手にとり取ってられます。そして、ツルツルアタマにリンスをこすりつけて丁寧な洗い流しておられます。うむ、これはいいじゃないかという意味があるんじゃないかな? 頭皮もサラサラになるんじゃないかな。とても満足そうに立ち上がるスキンヘッドのおっさんを、目を真ん丸にして見送りました。

ワタシも毛が全部抜けたらやってみます。



所長コラム オオブタ日記

暑いので、最近ワタシは理解できないことに遭遇したりします。

先日スーパーで買い物したときレジで「レジ袋はどうされますか?」と聞かれたので、どう見ても手ぶらなのに「なんでも聞くんだろうと思いいながらも「お願いします!」という今度は「3円と5円がありますか?」と聞かれて絶句しました。それは何がちがうのか? 5円のほうは見かけがゴージャスなのか? 3円の袋でも入る量だが余裕を持って5円にしますか? という意味なのかと思いつつも、よくわからないので「これが全部入るやつでお願いします」と言ったところ、レジのおばちゃんは無言でレジ袋を一枚入れてました。

ワタシはというと、面倒なのでボディソープでアタマから足の裏まですべて洗ってしまってます。で、なんか気になるのでそのスキンヘッドのおっさんをもう一度見えますと、今度はリンスを手にとり取ってられます。そして、ツルツルアタマにリンスをこすりつけて丁寧な洗い流しておられます。うむ、これはいいじゃないかという意味があるんじゃないかな? 頭皮もサラサラになるんじゃないかな。とても満足そうに立ち上がるスキンヘッドのおっさんを、目を真ん丸にして見送りました。

ワタシも毛が全部抜けたらやってみます。

ゆいまーる
居宅介護支援・訪問介護
通所介護・介護タクシー
<http://yuinet.co.jp/>

ゆいまーるケアセンター
ゆいまーるケアセンター総持寺
デイサービス 結

茨木市沢良宜西1丁目13-25 美山ビル1F TEL: 072-601-0696 / FAX: 072-601-0697
茨木市庄2丁目10-103 アバンテ茨木1F TEL: 072-601-0007 / FAX: 072-601-0875
茨木市沢良宜西2丁目2-7 TEL: 072-667-5501 / FAX: 072-667-5502

Yuinet デザインラボ ユイネット ホームページ制作/印刷物デザイン/商品写真撮影/広告企画・コンサルティング