



ゆいまーるケアセンターは、茨木市でケアプランの作成・ヘルパーの派遣を行う介護保険指定事業者です

気付かないうちになっている!?

熱中症

対策

自覚症状のない熱中症 気付かないうちに重症に

自覚症状で熱中症だと感じることはほとんどなく、自分で「おかしい」と思った時にはもう遅いことがあります。高齢になると暑さや脱水を感じにくくなるため、より一層注意が必要です。また、暑さに対する抵抗力は、体調や暑さに対する慣れなどの違いによって人それぞれ異なります。周りが「暑くない」と言っている、自分が暑いと感じていればしっかりと対策を取ることが、熱中症の予防につながります。

熱中症とは、体の中と外の「あつさ」によって引き起こされる、様々な体の不調のこと。めまい・失神・頭痛・吐き気・気分が悪くなる・体温が高くなる・異常な発汗などの症状が現れます。



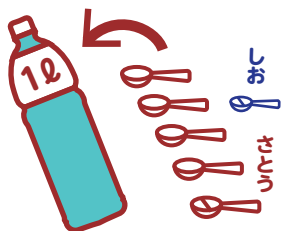
十分な水分補給を!

外出や運動で多量の汗をかいた時は、汗と共に塩分が失われるため、スポーツドリンクや経口補水液(※左参照)で水分と塩分を補います。家の中でじわじわと汗をかくような場合は、塩分補給は控えめにし、水やお茶などを少しずつ飲むようにします。

大量の発汗後や軽い脱水症状に 経口補水液の作り方

水1リットルに対して、砂糖大さじ4と2分の1と、食塩小さじ2分の1を溶かします。

※塩分・糖分の摂取制限がある場合は医師にご相談ください

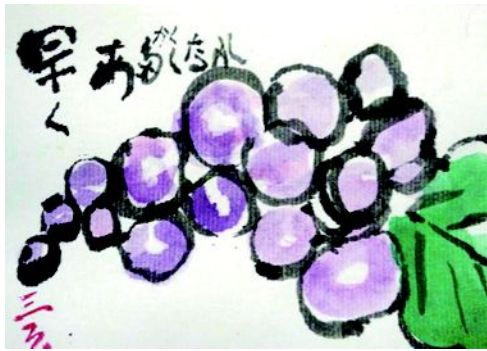


寝る前にエアコンを使って しっかり室温を下げる

熱中症で死亡する危険性が高いのが、意外にも夜中です。眠っている間は水分補給ができないため、寝汗で水分が失われて脱水症状をおこすことがあります。また、寝る直前にエアコンをタイマー付で使用した場合、エアコンが止まると寝室の室温がすぐに上がり、眠っている間に熱中症になることがあります。寝室はあらかじめエアコンなどで室温をしっかりと下げおき、就寝時はドアや窓を開けたり扇風機をかけるなど、風が流れる工夫をして汗が蒸発しやすい環境を作ることが大切です。熱気のこもりやすい西側の部屋や気密性の高いマンションなどで夜中も室温が下がらない時は、就寝中もエアコンを使い続ける方が安全な場合もあります。

熱中症と間違われやすい病気

低血糖発作や心筋梗塞・脑梗塞などの血管梗塞は熱中症とよく似た症状が出るため、熱中症と間違われて対処が遅れる場合があります。糖尿病や高血圧症になったことのある人は注意が必要です。



趣味

いろいろ

No.02

絵手紙

デイサービスの教室で4～5年前から習い始めた絵手紙。下手なりに楽しめるから、とはおっしゃるものの素晴らしい出来。作品は家で飾っているそうです。

（茨木市・足高善三郎様）

あなたの趣味おしえて

あなたの趣味を「はいさい」で紹介してみませんか？
掲載を許可いただける方は事務所までお知らせください。



沖繩のお盆

お盆というと、全国的には8月13日～16日ですが、沖縄だけは違い、旧暦の7月13日～15日です。旧暦なので毎年変わり、今年の場合8月30日から9月1日まで3日間となります。また、内地とは違ってお坊さんと呼ばれるせず、すべて家族だけで行事をします。

初日をウンケー（お迎え）と言って、たくさんのお供え物で先祖をお迎えます。そして、最後の日はワークイ（お送り）と言って、先祖を送り出す重要な日となります。エイサーという踊りをご存知の方も多いと思いますが、お盆の時に家々を回って踊る場合は「道じゅねー」と呼び、お盆の行事の一つです。

はいさい! は
こちらで配布
されています

- ゆいまーるケアセンター各事務所 (南茨木・総持寺)
- 茨木にぎわい亭(本通商店街)
- 伏見屋本店(田中町)

ヘルパー募集中 ゆいまーるで働いてみませんか?
詳しくは各事務所にお問い合わせください

ワタシがまだカワイイ子供だった頃に、東京オリンピックがありました。足の付いた小さな白黒テレビを、家族でなぜか正座して見ておりました。子供は座布団無しです。日本の選手団は一糸乱れぬ隊列を組み、堂々と入場しておりましたのです。感動モノでした。実況のテレビは、日本選手団は赤いブレザーを着て白いズボンをはいているなどと言ってましたが、白黒テレビなのでまったくわかりません。このオリンピックで忘れられないのは、



所長コラム オオブタ日記

が、マラソンの田谷選手でしよう。そして4年後に起こった悲劇は衝撃で、あれからもう48年。何もかも様変わりしましたねえ。当時のテレビはすぐには写らず、電源入れると画面の真ん中に明るい点が現われ、しばらく待つとそれが左右上下に広がり画面が出てきます。そんなテレビでしたが、オリンピックを見た感動は今よりありましたよ。ホントですよ。さすがに今は正座してテレビを見ることはありませんけどね。

ゆいまーる ゆいまーるケアセンターは、茨木市でケアプランの作成・ヘルパーの派遣を行う介護保険指定事業者です

ゆいまーるケアセンター南茨木 茨木市沢良宜西1丁目13-25 美山ビル101 TEL 072-601-0696 FAX 072-601-0697

ゆいまーるケアセンター総持寺 茨木市庄2丁目10-103 アバンテ茨木103 TEL 072-601-0007 FAX 072-601-0875

デザインラボ ユイネット

- Web/Blog サイト作成
- 商品写真撮影 / 販促物のデザイン
- メニュー / 広告物などの作成
- 各種ポスターのデザインおよび印刷

http://www.yuinet.co.jp/