

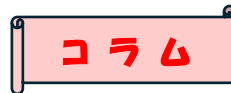
本格的な夏を前に、蒸し暑い時季となりました。今年の夏も、例年より気温が高い猛暑になると予想されています。

暑い夏には、熱中症予防が大切です。高温多湿な環境下で、発汗による体温調節等が上手く働かなくなると、体内に熱がこもった状態になってしまいます。

屋外で活動中に少しでも体調が悪くなったら、速やかに涼しい場所に移動することが熱中症予防に有効です。また、室内でも熱中症になることがありますので、注意が必要です。

【熱中症予防】

- ・ 温度に気を配る：天気予報などで気温をチェック。室内では、扇風機やエアコンを活用する。
- ・ 水分補給：喉が渇く前に、こまめな水分補給をする。汗をかいたら塩分の補給も。
- ・ 休息をとる：暑い日はなるべく涼しい場所で休息する。熱帯夜は涼しく眠れる工夫をする。
- ・ 栄養をとる：バランスの良い食事を心掛ける。朝食をしっかり食べる。
- ・ 声を掛け合う：ご家庭内やご近所で、お互いの体調に気を配り合う。



「梅はその日の難逃れ」

7月30日は梅干しの日です。梅干しを一粒食べると、その日は難から逃れられると言われ、病気予防に重宝されてきたことから、「難(7)が去る(30)」の語呂にあわせて制定されました。

梅干しの酸っぱさのもと、クエン酸とリンゴ酸です。クエン酸には疲労回復や消化促進、血流改善などの効果があります。リンゴ酸には、疲労回復のほか抗菌作用もあります。

訪問介護サービス受入可能状況

◎余裕あり

○受入可能

	月	火	水	木	金	土	日
午前	○	○	○	○	○	要相談	要相談
午後	○	○	○	○	○		

福島県相馬市中村字桜ヶ丘 149 番地の 2 2F



介護事業所 つぐみ TEL 0244-26-8562

FAX 0244-26-8568