

今年の夏は 7 月に平均気温が高くなると予測されているそうです。静岡県からは 5 月中旬に「熱中症対策」のお知らせが出されており、これから特に注意が必要となってきます。予防法を知っていれば防ぐことができるため、熱中症について理解を深め、暑い夏を元気に過ごしましょう。

熱中症とは？

体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体内の調整機能が失われることで起こる障害の総称であり、以下の様な症状が現れます。

軽症・・・めまい、立ちくらみ、筋肉痛、大量の発汗など

涼しい場所へ避難し体を冷やしたり、水分を補給するなど応急処置で対応できる症状

中等症・・・頭痛、気分の不快、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感など

体がぐったりする、力が入らないなどの症状で、自力で水が飲めない、又は症状が改善しない時は病院受診が必要。

重症・・・意識障害、痙攣、手足の運動障害など

呼びかけへの反応がおかしい、体がガクガクするなどの症状がある時は救急車を要請。

熱中症の予防

- ・暑さを避けましょう。室内でも温度や湿度に注意し、エアコンがあれば我慢せずに使しましょう。外出時は日陰を意識しましょう。
- ・服装の工夫をしましょう。通気性の良い服装、外出時は帽子や日傘を有効に使しましょう。
- ・こまめに水分を補いましょう。汗をかいた時だけでなく一日 1,500cc～2,000cc（お湯のみ 10 杯以上）の水分を摂れるように習慣づけましょう。
- ・急に暑くなる日は注意しましょう。体が暑さに慣れていないと症状が出やすくなります。雨上がりなど急に気温が上がる時は注意が必要です。
- ・体調を整えましょう。バランスのとれた食事、十分な睡眠を心がけましょう。



東棟 デイサービス

デイサービスでは皆さんの状態を確認するため MMSE テスト、時計描画検査などを行っています。昨年秋と今春の 2 回の実施で数値的な効果を表すには至っていませんが、表情や言動から良い変化を感じるようになっていきます。「明るく、頭を使って、あきらめない」ことを基本にこれからも脳の活性化につながるサービス提供に取り組みます。

西棟 障がい者デイサービス

TV などに取り上げられている掛川花鳥園で鳥とのふれあいを楽しむグループ、麺好きな方々のラーメンを食べに行くグループとそれぞれに目的を持ったグループ外出を実施しました。日々の生活は、希望や目的を持つことで充実したものになっていく事と思います。これからも目標を持った生活を送って頂けるようにサポートしていきたいと思っています。