

梅雨が明け今年の夏も暑さの厳しい日々が続きます。熱中症が心配される中、新型コロナウイルス感染症の第11波に入ったと言われており、体調管理や感染対策を再確認し「暑い暑い」と言いながらも元気に過ごしていきましょう。

しかし連日の猛暑では体調が優れない日もあると思われます。熱中症とコロナや風邪の違いを知り、早期に適切な対応が取れるようにすることも大切です。

### （熱中症対策）

・こまめな水分摂取、暑い時には無理せず涼しい環境で過ごす。 **心配な時の対応⇒⇒⇒**

### （感染症対策）

・手洗いうがい。流行期は人混みを避ける。  
（どちらにも有効なこと）  
食事や睡眠、適度な運動など規則正しい生活で健康状態を保ちましょう。

	熱中症	新型コロナ・風邪
症状のきっかけ	<ul style="list-style-type: none"> <li>気温が高い場所長時間いた</li> <li>水分が取りづらい環境 など</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>換気の悪い密室内に長時間いた</li> <li>新型コロナの方と濃厚接触していた</li> <li>感染症が流行している</li> </ul>
症状の出方	脱水所見を中心とした熱中症特有の所見がある <ul style="list-style-type: none"> <li>皮膚のシワが戻りにくい</li> <li>爪を押すと赤くなるのが遅い</li> <li>のどや口の渇きが強い</li> </ul>	気道感染の所見があることが多い <ul style="list-style-type: none"> <li>のどの痛みや鼻水・咳</li> <li>のどが痛くても赤い</li> <li>寒気がありゾクゾクする</li> </ul>

	軽度	中程度	重度
症状	目まい 立ちくらみ こむら返り 手足のしびれ	頭痛 吐き気 体がだるい 意識がもうろう	体が熱い 受け答えがおかしい 痙攣している 真っすぐ歩けない 意識がない
対処法	・涼しい場所で休憩 ・冷やした水分、塩分を補給	上記に加え、 ・衣服を緩める、脱がせる ・首の周り、脇の下、太ももの付け根を氷で冷やす	<b>すぐに救急車を呼ぶ</b> ・涼しい場所で体を冷やしながら救急車を待つ

## 7月行事 セタ飾りを作成しました。

短冊に願いを込めてセタ飾りを作成しました。夢や希望の成就、自身や家族の健康、世界平和とともに「デイに通って皆に会えることが続く」ことを願う内容が多く見受けられました。皆さんの願いが叶うように、通い続けたいデイサービスであるように、これからも精一杯取り組んでいきたいと思いました。



## スポットライトを浴びること。

誕生会ではその月のお誕生者の方、各種ゲームでは活躍された方にスポットライトが当たるようにしています。皆さんから誕生日を祝ってもらうこと、活躍を讃えてもらうことに加え、一言挨拶を頂く場面があります。日本特有と言われる自己謙遜する文化も良いですが、自己肯定感を持つ機会は不安感の解消につながるなど大切であると考え取り組んでいます。

## ボランティア活動の受入れを行っています。

定期的な訪問を頂いている演奏ボランティアの松下肇様、茶メロン様、ハンドマッサージの吉田様、大久保様、介護予防サポーターの鈴木敦様など多くのボランティアさんにご支援を頂いております。

