

2020年7月21日



# くまごろうだより



梅雨入りしてから雨の降らない日がないほど毎日毎日雨が降りました。コロナウイルスの感染拡大の中、豪雨災害に見舞われた地域の皆様に謹んでお見舞い申し上げます。地震や豪雨、火山等、改めて災害の多い国に暮らしていることを実感します。関東地方はまだ梅雨明けの知らせもありません。地盤が緩んでいる地域もあると思います。コロナウイルスの感染拡大も収まるどころか拡大の知らせばかりが気になります。アンテナを張り巡らして暮らす毎日です。

## 健康診断

のお願い



健康診断を受けられた方は検診結果の提出をお願いします。  
まだ受けられてない方は受けるようにしてください。  
練馬事業所は9月から検診のご案内をいたします。  
ご自分で受ける方は結果の報告をお願いします。

## コロナウイルス感染拡大の対策について

コロナウイルスの感染が拡大しています。どこで感染したか特定できない方が増えて、市中感染が起こっていると専門家からの指摘もあります。密閉、密着、密集を回避し、クラスターの発生しそうな場所（カラオケ、小劇場等）への出入りはしないようにしてください。ご家族と暮らしている方は自分の健康だけでなくご家族の体調にも気を付けてください。ご家族が発熱した、咳が出る、体調が悪いなどの場合はサービス提供責任者に報告してください。



また訪問介護に入る場合は熱中症に気を付けながらこまめな水分補給をして、マスク、フェースシールドの着用をお願いします（くれぐれも無理をしないように、人のいないところではマスクを外す等体調に気を付けながら行ってください）。面倒に思えてもご自分と利用者様、ご家族を守るためですので、ご協力をお願いします。コロナウイルス感染防止と熱中症の対策について厚生労働省からチラシが出ていますので裏面に掲載しています。参考にしてください。

## 結いの家・上荻 閉店のお知らせ

地域密着型デイサービス「結いの家・上荻」は8月31日をもって閉店することになりました。平成18年から12年間皆様にご愛顧いただき誠にありがとうございました。通所中のご利用者様、ケアマネジャー様には大変ご迷惑をおかけして申し訳ありませんがご協力のほどよろしくお願い申し上げます。



## 練馬事業所



コロナウイルス感染拡大のため集合研修は見送りとさせていただきます。研修資料の配布をさせていただきますので参考にしてください。また少人数によるケアカンファレンスも予定していますのでこちらの方はご参加ください。



## 熱中症予防 × コロナ感染防止で

# 「新しい生活様式」を健康に!

「新しい生活様式」とは：新型コロナウイルス感染防止の3つの基本である ①身体的距離の確保 ②マスクの着用 ③手洗いの徹底や「換気(換風、換熱、換湿)」を実行し、衛生を取り入れた日常生活様式のこと。

## 【注】マスク着用により、熱中症のリスクが高まります

マスクを着けると体温からの蒸気がたかくなり、気づかぬうちに室温になるほど、体温調節がしづらくなってしまいます。蒸気を避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスク、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。



熱中症を防ぐために

## マスクをはずしましょう

フェイス  
シールドは  
要らずに!



屋外で

人と2m以上

(十分な距離)

離れている時

☞ マスク着用時は



激しい運動は避けましょう

のどが潤いていなくても

こまめに水分補給をしましょう

気温・湿度が高い時は

特に注意しましょう

## 暑さを避けましょう

- ・涼しい服装、日傘や帽子
- ・少しでも体温が高くなったから、涼しい場所へ移動
- ・涼しい室内に入れないければ、外でも日陰へ



## のどが潤いていなくても こまめに水分補給をしましょう

1日あたり  
1.2L(12杯)を目安に

1時間ごとに 入浴前後や起床後も ペットボトル コップ700ml  
コップ1杯 ます5分程度 900ml 2.5本

大量に汗をかいた時は水分も忘れずに

## エアコン使用中も こまめに換気をしましょう

(エアコンを止める必要はありません)

一般的なお部屋のエアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません



- ・窓とドアなど2か所を開ける
- ・扇風機や換気扇を使用する
- ・換気後は、エアコンの温度をこまめに再設定

## 暑さに備えた体づくりと 日頃から体調管理をしましょう

暑さに備え、暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で適度に運動(「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度)

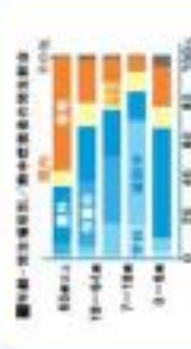


- ・毎朝など、定時の体温測定と健康子エック
- ・体調が悪い時は、無理せず自宅で静養

## 知っておきたい 熱中症に関する大切なこと



熱中症による死亡者の数は  
**真夏日(30℃)から増加**  
※70歳未満の日は特に注意!  
夏期は暑熱中止、外出はなるべく涼しい環境に移動してください。



高齢者の熱中症は  
**半数以上が自宅で発生**  
高齢者は自宅を退く若い世代は屋外での運動、運動中に注意が必要です。

