

しおさいデイサービスセンターだより

Shiosai Day-Service Center News



風鈴の音が涼しげに・・・



こんにちは！いよいよ8月に入ります。今年も暑い夏になりそうです。さて、ここのところ、「**熱中症**」の話題をお届けしていますが、今年の夏はいつもと違う対策も必要です。

コロナの影響で、「**新しい生活様式**」が求められています。

1. **身体的距離の確保**
2. **マスクの着用**
3. **手洗いや3密（密集・密接・密閉）を避ける**



以上の対策を取り入れた生活様式を実践することが求められています。

特に、熱中症については「**マスク熱中症**」に気を付けなければいけません。マスクの着用は飛沫の拡散防止には有効ですが、マスクを着用していない場合と比べると心拍数や呼吸数、血中二酸化炭素濃度や体感温度が上昇するなど体に負担がかかることがあります。

したがって、高温や多湿といった環境下でのマスク着用は熱中症のリスクが高くなるおそれがあるので、屋外で人と十分な距離（少なくとも2m以上）が確保できる場合には、マスクをはずすことも必要となります。

マスクを着用する場合には、強い負荷の作業や運動は避け、喉が渴いていなくてもこまめに**水分補給**をするなどの対応が必要となります。

その他、**エアコンの温度設定**、**涼しい場所への移動**などを心がけるようにしてください。



介護のことなどで、お困りのことなどございましたら、しおさいまでお問い合わせください。

担当 しおさいデイサービスセンター 生活相談員 小手川 哲夫

連絡先 85-0539