



サバティ新聞

- 神奈川秦野中井店版 -
2020.7月号

暑い夏、マスクの着用には注意が必要！

近年、熱中症による健康被害が数多く報告されております。

今年の夏は、新型コロナウイルス感染防止をするために、外出時や屋内にいるとき、また会話をするとき等、何の症状がなくても、引き続きマスクの着用を求められていますね。

マスクをしていると、自分の呼吸により温かい空気しか入ってこなくなり、呼吸で身体を冷やすことができず、体温が上昇しやすくなるそうです。

厚生労働省は、これから夏を迎えるにあたり例年よりも、いっそう注意が必要だとしています。

サバティのスタッフはマスク着用は当たり前ですが、利用者様も最初は抵抗あったマスクも今では100%の利用者様が、当たり前のようにマスクを着用してくれています。そのためにも、安全にマスクを着用できるようにしなくてはなりませんね。

今月は、新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐための「新しい生活様式」における熱中症予防のポイントを紹介します。

①暑さを避ける

- ・エアコンを利用する等部屋の温度を調整
- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・急に暑くなった日は特に注意する

②適宜マスクをはずす

- ・気温や湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外での人と十分な距離(2メートル以上)を確保できる場合にはマスクをはずす

③こまめに水分補給しましょう

- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・大量の汗をかいた時は、塩分摂取も忘れずに

④日頃から健康管理

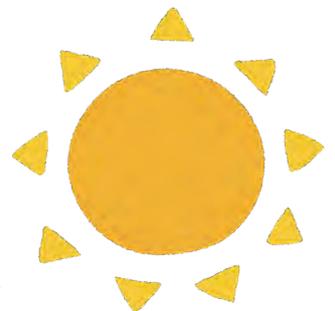
- ・日頃から体温測定や健康チェック
- ・体調が悪く感じたら、無理せず自宅で静養

⑤暑さに備えた体作り

- ・暑くなり始めの時期から、適度に運動を

⑥準備は十分に服装に注意

- ・暑い時に服装を軽装にし、吸湿性や通気性の良い素材を使ったものを使用しましょう。
日傘や帽子も活用しよう。



夏の目安は「だる」「ふら」「いた」

「だる」は、元気がなく見えること

「ふら」は、めまいや立ちくらみでふらふらすること

「いた」は、足がつったり、頭痛が現れていること

これは、熱中症の初期症状として現れることです。熱中症の中でも、軽度、中度、重度と別れているそうです。めまいや立ちくらみ等の軽度の段階で、水分や涼んだりして対処することが大切です。そのままにしておくと、吐き気や倦怠感、挙句の果てには、痙攣や意識がなくなってしまうからです、十分に気をつけてくださいね。ちなみに熱中症の発生場所は40%がご自宅だそうです。水分の他にも、水分を含んだ野菜や果物、冷たいゼリーや水ようかんでも良いそうです。塩分補給にお漬物なんてものもおススメらしいですよ～。



スタッフ紹介

大島

4月より入社しました。小さな巨人?大島です。加齢なフットワークで元気に明るく走り回ります。速すぎてみえないかもしれません(笑)よろしくお願ひいたします。



池

この度5月よりご縁がありまして、ご一緒させていただくことになりました池です。経験はありませんが、クリアな気持ちで全てを吸収したいと思っております。皆様とのご縁も大切に、一緒に歩ませていただければと思っております。一生懸命に頑張りますので、どうぞ宜しくお願いいたします。



中村

こんにちは、4月よりサバティのスタッフとなりました中村です。毎日笑い声が響くサバティのフロアは活気が有ります。そんな皆様と毎日楽しく過ごさせていただいております。これからも沢山の笑い声を響かせていきたいと思っておりますので宜しくお願いいたします。



7月生まれのご利用者の皆様おめでとうございます!

10日……

17日……

見学・体験、随時受付中!

月	火	水	木	金
×	○	×	○	×

・半日型：9:00～12:15 / 13:30～17:00

・1日型：9:00～17:00

どんなご相談でもお気軽にお問い合わせください!

電話 **0465-46-9595**

ファックス **0465-46-9596**



CAVATY

サバティ 秦野中井店

介護保険事業所番号
1471400851

機能回復リハビリスタジオ サバティ神奈川

〒259-0151

神奈川県足柄上郡中井町井ノ口2796-3

<https://www.cavaty.jp/>

