

サバティ新聞

- 川崎宮前店版 -
2021.8月号

熱中症とマスク

新型コロナウイルスの感染拡大、第5波が発生しそうな中、感染拡大防止のために、「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、「3密(密集、密接、密閉)」を避ける。

これから、夏を迎えるにあたり、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まとめてみました。

マスクの着用について

マスクは飛沫の拡散予防に有効です。ただし、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、体感温度が上昇する」など、身体に負担がかかることがあります。したがって、熱中症のリスクが高くなるので、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、マスクをはずすようにしましょう。

マスクを着用する場合には、強い負荷の運動は避け、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給、周囲の人と十分な距離が確保できる場所で、マスクを一時的にはずして休憩することも必要です。

マスクの正しいつけ方

ノーズワイヤーがある方を上にし、プリーツ部分が下向きになるよう立体に広げます。顔にマスクをあて、ノーズピースを鼻の曲線に沿って折り曲げ隙間を防ぎます。

また、マスクを顎に引っ掛けたり、鼻や顎が出ていたりすると感染するリスクが高くなります。鼻と顎にマスクを顔にフィットさせることで効果的な感染予防につながります。



自宅でのエアコンの使用について

熱中症予防のためにはエアコンの活用が有効です。ただし、一般的な家庭用エアコンは、空気を循環させるだけで換気を行っていません。新型コロナウイルス対策のためには、冷房時でも窓開放や換気扇によって換気を行う必要があります。換気により室内温度が高くなりがちなので、エアコンの温度設定を下げるなどの調整をしましょう。



手洗いについて

外から帰ってきたら、30秒位かけて、指先・爪の間・指の間など石鹸と水でゆっくりと洗いましょう。石鹸をしっかりと洗い流し清潔なタオルで手を拭きましょう。アルコールなど手指の消毒液を使うのも有効です。また、爪を短く切ることも大切です。



新人さん いらっしゃ〜い♪

最近、サバティ神奈川 川崎宮前店に入られた方をご紹介します。目標を聞いてみました。
みなさまの目標を叶えるために私たちも楽しく、時としてきびしく一緒にリハビリができるようがんばります。



定期的に外出し運動したり
気分転換をしたい。



外出や運動の機会を得て、
歩く力を維持したい。



リハビリをして、
気分転換がしたい。



家族以外に人と交流を
図りたい。



腰の痛みを緩和して、
体を動かしたい。



趣味のグランドゴルフを
続けていきたい。



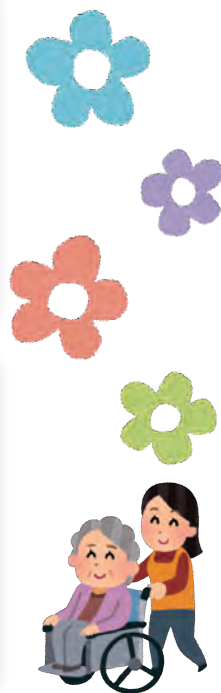
今の自宅での生活を
続けていきたい。



体を動かしながら、他の人
と交流していきたい。



家に閉じこもらず、
外で体を動かしたい。



見学・体験、随時受付中！

	月	火	水	木	金
午前	×	○	○	×	×
午後	○	×	○	○	×

・営業時間： 9:30～12:30 / 13:30～16:30
どんなご相談でもお気軽にお問い合わせください！

電話 **044-857-3314**
ファックス **044-857-3314**



CAVATY

機能回復リハビリスタジオ サバティ神奈川

サバティ 川崎宮前店

介護保険事業所番号
1475502173

〒216-0035
神奈川県川崎市宮前区馬絹6-17-43
<https://www.cavaty.jp/>



8月生まれのご利用者の皆様おめでとうございます！

1日……	7日……
8日……	10日……
12日……	15日……
15日……	15日……
20日……	24日……
25日……	31日……