

サバティ新聞

- 川崎宮前店版 -

2026.8月号

『熱中症に要注意！』

年々、暑さがひどくなってきている日本の夏。本州においては、温帯気候から亜熱帯気候に変化しているのではないかとされています。皆さん口が酸っぱくなるほど「熱中症に気を付けて」「エアコンを使って、水分取ってね」と言われていると思います。今年の猛暑を乗り切っていきましょうね！

『熱中症とは』

熱中症とは、体内に熱がこもることによって起こる症状。めまい、立ちくらみ、筋肉痛、吐き気、頭痛など、重症化すると意識を失い生命の危険もあります。主な原因は、高温・高湿度・激しい運動・暑い場所での長時間の活動・水分不足による脱水状態などがあります。

『熱中症を予防するには』

- ①直射日光を避け、涼しい場所で過ごす。
- ②外出時は帽子や日傘を使用する。
- ③のどが渇く前に、こまめな水分・塩分補給。
- ④体調が悪いときは無理をしない。



『熱中症の対処法』

- ①直射日光の当たらない、風通しの良い場所に移動する。
 - ②衣服を脱がせて首、脇の下、太ももの付け根を冷やすと効果的。
 - ③意識がある場合は、スポーツドリンクなどを少しずつ飲ませ補給する。
- 症状が改善しない場合は、迷わずに救急車を呼ぶ。



『熱中症後遺症』

熱中症の後遺症は、重症の場合や適切な処置が遅れた場合に、暑さによって、脳や臓器に障害が残る可能性があります。倦怠感やめまい、頭痛などが長期間続く場合も、後遺症として考えられます。

『冷房病』

冷房病とは屋外と室内の気温差により、体温調節機能が乱れ、様々な不調を引き起こす状態。

主な症状は、①体・手足・肩や腰・体の芯の冷え。②だるさ、疲れ、食欲不振。

冷房病の対策: 涼しい室内では服を着て体温調節をする。室内温度は25～28℃程度で冷やし過ぎない。冷房や扇風機の風が直接、体にあたらないように。定期的に窓を開けて換気。温かい飲み物、温かい食事摂るように。夏でもぬるめのお湯で、半身浴、湯船に浸かるようにしましょう。

サバティにはホームページがあるんです。川崎店だけではなくその他の店舗の情報も満載です。是非一度見に来てくださいね。



サバティ川崎店

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

今月の問題

ら	ん	め	う	そ	は	よ
ゆ	ま	つ	り	な	そ	い
か	り	せ	び	り	な	み
た	み	わ	お	ろ	つ	う
す	あ	ご	ま	し	や	と
い	き	む	ゆ	ひ	す	ち
か	に	お	み	ち	み	と



お題: 夏のことば(10個)

ヒント

下から上、ナナメ下から ナナメ上にも隠れています。



<先月の答え>『くだものは?』

すいか めろん なし ぶどう さくらんぼ
びわ あんず なつみかん ぱいん らいち



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…… 3日……
8日…… 10日……
15日…… 18日……
20日…… 24日……

サバティ夏の甲子園予想を楽しみましょう

今年も、サバティ夏の恒例行事「甲子園予想」を行います。

夏の甲子園では、全国の高校生たちが元気いっぱいプレーします。サバティでも、皆さまと一緒に「どの高校が勝つかな」と考えながら、楽しく応援していきたいと思います。参加方法は、出場校49校の中から、応援したい高校を3校選んでいただくだけです。選んだ高校は、職員までお知らせください。野球に詳しくない方も、名前や地元、なんとなく気になる高校などで、気軽に選んでいただけます。

見事、優勝校を当てられた方には、ささやかですが美味しいものをプレゼントいたします。

開幕試合は8月5日(水)17時30分からです。試合は、準々決勝、準決勝、決勝へと進んでいきます。

どの高校が勝ち上がるのか、皆さまの予想も楽しみにしています。



見学・体験、随時受付中!

	月	火	水	木	金
午前	○	要相談	要相談	要相談	要相談
午後	○	要相談	○	○	要相談

・営業時間: 9:00~12:00 / 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

ホームページはこちら
<https://www.cavaty.jp/>

