



新型コロナウイルスにより、

今まで当たり前にしてきたことが出来ないことも増え、それにも慣れてきている毎日です。福井県では4月29日より、7月1日現在まで感染者は出ておりませんが、他県への往来も可能となり、いつまた感染者が出てもおかしくない状況です。

ソーシャルディスタンスを保つことはなかなか困難な職業です。不安はありますが、利用者様等関係者の方々に迷惑をかけるないように、これからも必要な対策を精一杯行っていきたいと思っております。



2020.7

暑くなってきました。熱中症やマスク脱水に注意しましょう。

2019年の熱中症による搬送者は、5月から始まり、8月までに、全国で71,317人（一昨年は95,127人）でした。

新型コロナウイルス流行により、例年と比べ熱中症の危険性が高い夏を迎えそうです。

★家庭でも行える熱中症の緊急対応

- ・エアコンで部屋を冷やし、扇風機で風を送る
- ・服を緩めて安静にさせる。
- ・下着のうえから霧吹きで水を吹きかける。
- ・保冷剤を腋の下、鼠蹊部、後頭部などに当てて冷やす。
- ・冷やした経口補水液などで水分を補う。
- ・一人ひとりが体調管理に注意して、乗り越えていきましょう。

★脱水のサイン

- ・「カサ、ネバ、ダル、フラ」
 - ・「カサ」は、手先などの皮膚がカサカサします。
 - ・「ネバ」は、身体の乾燥サイン。脱水の始まりです。症状として、口の中が粘ります。
 - ・「ダル」は、やる気や活気の低下です。
 - ・「フラ」は、めまいや立ちくらみ、フラツとする状態です。
- 水分補給の方法として、コップ1杯程度（150～250ml）の水を1日に6～8回飲み、1日の必要量（約1.5ℓ）を補給するというものが挙げられます。一気に多量に飲んでも十分に吸収されません。こまめに飲めば、水分不足に陥ることや、体に負担をかけることなく、疲労回復や健康維持に役立てることができると考えられています。ただ、冷えたものは身体には吸収されず尿として体外に排出されてしまうため、人肌程度のぬるめぬるものを摂るように心がけましょう。

どんなことでも、お気軽にご相談ください！



訪問看護・リハビリ

福祉用具貸与、販売

本社

〒915-0801
福井県越前市家久町 55-13-3
TEL.0778-42-7322
FAX.0778-22-8859

E-mail. info@excelsior-group.jp
HP
<https://ichibankaigo.jp/tsubomi/about.php>

お盆休みは
8月 15.16日
です

