

# さんとぴあ号

宇陀市介護老人保健施設 さんとぴあ榛原

奈良県宇陀市榛原萩原801-1 TEL:0745-85-2525

令和6年7月

## ◆◆◆◆熱中症を防ぐ◆◆◆◆

いよいよ本格的な夏の到来です。今年も例年以上の暑い夏が予想されています。気温上昇が著しい昨今では、毎年、熱中症で救急搬送される方の数が増加しています。ちなみに救急搬送される方の半分以上が65歳以上の高齢者ですが、若い方から高齢者まですべての年代で熱中症予防対策は重要です。体内に熱がこもることによって生じる様々な症状を「熱中症」といいます。気温が28℃を超えると、熱中症の救急搬送が増えるといわれますが、熱中症は屋外だけでなく室内でも発症します。熱中症対策は、何よりも予防することが重要です。そこで、熱中症を防ぐための対策について具体的にお知らせいたします。

### ①こまめな水分補給

種類：水・スポーツドリンク・経口補水液を利用。アルコール・カフェイン飲料は利尿作用があるため避ける。

摂取：定期的に飲むよう心がけ、野外での作業や運動の前後・中間には必ず水分を補給。

### ②適切な服装

素材：綿や麻、吸湿性のある素材。速乾性のあるスポーツウェアも効果的。

色：白や淡い色の服装は、熱を反射して体温の上昇を抑える。

### ③日陰や涼しい場所での休憩

頻度：30分～1時間毎に10～15分程度。

場所：木陰や建物の陰、風通しの良い場所が理想的。可能であればエアコンのきいた室内を利用。

### ④適度な冷却

方法：保冷剤や冷たいタオルを首、脇の下、股関節（足の付け根）にあてると効果的。

（これらの部位は大きな血管が通っているため、効果的に体温を下げられます。）

入浴：シャワーや水風呂に入るのも効果的。ただし急激な温度変化は避け、徐々に体を冷やす。

### ⑤エアコンの使用

温度：室温は28℃以下に設定し、湿度を50～60%に保つと快適です。

換気：エアコン使用時も適度に換気を行い、新鮮な空気を取り入れます。

### ⑥運動の制限

時間帯：朝夕の比較的涼しい時間帯に運動を行う。

強度：運動の強度を軽減し、無理をしないことが重要。

特に高温注意報（熱中症警戒アラート）が出ている日は運動を控える。

### ⑦周囲の人への配慮

見守り：高齢者や子供、持病のある人は注意が必要。状態を確認し異常があればすぐに対応する。

教育：家族やコミュニティで熱中症予防の知識を共有し、互いに注意喚起を行う。

### ⑧天気予報の確認

予報利用：天気予報や暑さ指数（WBGT）の情報をチェックし外出や活動の計画を立てる。

警戒情報：熱中症警戒アラートが発令された場合は、外出を控え屋内で過ごすようにする。

### ⑨食事

栄養：バランスのとれた食事を心がけ、ビタミンやミネラルを摂取することで、体力を維持。

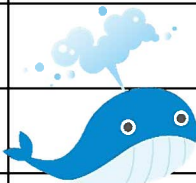
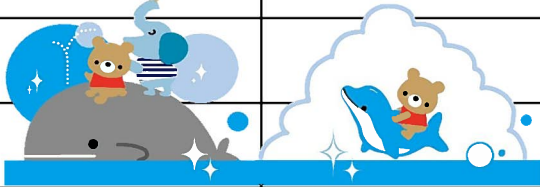
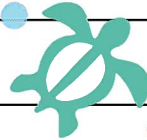
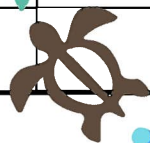
塩分補給：汗で失われる塩分も補給する必要がある。スポーツドリンクや塩飴などが有効。

これらの対策を総合的に実施することで、熱中症の予防効果を高めることができます。

施設長：越智祥隆



# 7月 行事予定表

| 日                                              | 曜日 | 午前                                                                                  | 午後                                                                                  | 日                                                                                     | 曜日 | 午前                                                                                    | 午後                                                                                    |
|------------------------------------------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                                              | 月  |                                                                                     |                                                                                     | 17                                                                                    | 水  |                                                                                       |                                                                                       |
| 2                                              | 火  | 1 F 空調設備工事                                                                          |                                                                                     | 18                                                                                    | 木  |    |                                                                                       |
| 3                                              | 水  | 窓清掃<br>1 F 空調設備工事                                                                   |                                                                                     | 19                                                                                    | 金  |                                                                                       |                                                                                       |
| 4                                              | 木  | 1 F 空調設備工事                                                                          |                                                                                     | 20                                                                                    | 土  |                                                                                       |                                                                                       |
| 5                                              | 金  |    |                                                                                     | 21                                                                                    | 日  |                                                                                       |                                                                                       |
| 6                                              | 土  |                                                                                     |                                                                                     | 22                                                                                    | 月  |    |    |
| 7                                              | 日  |    |                                                                                     | 23                                                                                    | 火  |                                                                                       |                                                                                       |
| 8                                              | 月  |                                                                                     |                                                                                     | 24                                                                                    | 水  | 4 F ワックスがけ等作業                                                                         |                                                                                       |
| 9                                              | 火  |                                                                                     |                                                                                     | 25                                                                                    | 木  | 3 F ワックスがけ等作業                                                                         |                                                                                       |
| 10                                             | 水  |                                                                                     |  | 26                                                                                    | 金  | 施設内自衛消防訓練(10:30~11:00)<br>5 F ワックスがけ等作業                                               |                                                                                       |
| 11                                             | 木  |                                                                                     |                                                                                     | 27                                                                                    | 土  |                                                                                       |                                                                                       |
| 12                                             | 金  |  |                                                                                     | 28                                                                                    | 日  | 1 - 2 F ワックスがけ等作業                                                                     |                                                                                       |
| 13                                             | 土  |  |                                                                                     | 29                                                                                    | 月  |                                                                                       |                                                                                       |
| 14                                             | 日  |                                                                                     |                                                                                     | 30                                                                                    | 火  |  |  |
| 15                                             | 月  | 海の日                                                                                 |                                                                                     | 31                                                                                    | 水  |  |                                                                                       |
| 16                                             | 火  |                                                                                     |                                                                                     |  |    |                                                                                       |                                                                                       |
|                                                |    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |    |                                                                                       |                                                                                       |
| 28日の面会は、1階2階のワックスがけ作業のため、中止とさせていただきます。ご了承ください。 |    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |    |                                                                                       |                                                                                       |

28日の面会は、1階2階のワックスがけ作業のため、中止とさせていただきます。ご了承ください。

下記の日程で、ワックスがけ・冷暖房機・換気扇フィルター清掃及び、害虫駆除を行います。3~5階フロアの療養者様には、作業が終了するまで、2階フロアで過ごしていただきます。

作業時間：9：00～16：00（予定）



7月24日（水）：4階フロア  
7月25日（木）：3階フロア  
7月26日（金）：5階フロア  
7月28日（日）：1～2階フロア





# さんとぴあ今日この頃



7月に入っても、雨が続きますが梅雨明けはもう近くに来ています。

梅雨が開けると、本格的な夏を迎えます。この時期は、体力や食欲が落ちやすく、睡眠も不十分であると、夏バテしやすい時期でもあります。生活リズムを整え元気に夏を乗り越えていきましょう。

暑い日が続きますので、冷房に頼りますが、低い温度設定とし「効かせすぎ」に注意しましょう。外気温との差が生じますと、体が不調をきたし、身体の冷え過ぎは「免疫力の低下」に繋がります。脱水症、熱中症に気をつけながら、適正な温度設定をして冷房を使用しましょう。

7月は、七夕、夏祭りと施設内では、季節の行事やレクリエーションを予定しています。次回のさんとぴあ号へ掲載します。引き続き、製作や書道、歌など、皆様に楽しんで参加して頂けるような、取り組みをしていきたいと思ひます。



施設内は、御利用者様、職員の身体を守るために『感染対策継続中』です。

5月には、施設内でも新型コロナ感染症の発生がみられました。予防接種をされていることもあり、皆さん重症化されることなく経過し治癒されました。

介護施設では、インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症、胃腸炎など感染症の発生リスクが高く、集団感染となりやすい環境にあります。日頃より、体調観察、マスクの装着、手洗い、換気、消毒などの環境整備への取り組みを継続しています。

ご利用者には、不織布マスクの装着(1枚／毎日交換)をお願いしています。ご自身で交換できない方へは、職員が介助し交換しています。引き続き、不織布マスクのご持参をお願い致します。

## <面会時のお願い>

面会時はお互いにマスクを装着し、飲食は禁止です。また、体調が悪い、感染症の方が身近におられた等がありましたら、面会はお控え頂きますようお願い致します。

面会中、利用者様、お一人になり転倒・転落事故の発生がありました。席を離れるときは、必ず事務所内の職員へお声かけ頂きますようお願い致します。ご家族様、御利用者様の、面会時間が楽しい時間となりますように、御協力の程よろしくお願い致します。

業務課：石田





# フロア便り



陽射しが強くなり、暑さも本格的になる7月になりましたが皆様いかがお過ごしでしょうか？今月のフロア紹介は4階が担当させていただきます。

4階では季節ごとに療養者のみなさんとレクリエーションの一環として工作作業を行ない、いろいろな作品をフロアに飾っています。6月は父の日やまた紫陽花の咲く時季ということもあり、それぞれに見合った作品作りを行ないました。ひとりひとり真剣に作成に励んでおられ、飾り付けた後もみなさんで見えて楽しんだりしておられました。今後も季節ごとにいろいろな創作活動を行ない、作る時もまた作った後からもみんなで見て楽しめるような活動を続けて行っていききたいと思います。

4階スタッフ一同



## 重要です！

### <介護保険負担限度額認定の申請について>

(対象：入所のみ)

世帯全員が住民税非課税の方は、市町村に申請されますと食費や居住費が所得等に応じて、減額の措置を受けることができます。該当になると思われる方は、各市町村役場の介護保険担当課にお問い合わせ下さい。また、現在、認定を受けられている方も、令和6年7月31日で有効期限が切れますので、更新の手続きをお願いします。なお、負担限度額認定を受けられますと、「**介護保険負担限度額認定証**」が交付されます。

交付されましたら、1階事務所までご提示をお願いいたします。また、更新された方で、今回該当しない場合も1階事務所まで申し出ください。

### <介護保険負担割合証の提出について>

(対象：入所・デイケア)

各市町村の担当課より、随時ご自宅に郵送されます。届きましたら、1階事務所までご提示をお願いいたします。負担割合証には、**1割・2割・3割**の記載があり、開始年月日が令和6年8月1日となっています。

また、「**介護保険被保険者証**」につきましても、認定調査や更新手続き(期間延長含む)で新しい保険証が届きましたら、事務所までご提示をお願いいたします。

**「介護保険被保険者証」「負担限度額認定証」「負担割合証」は、利用料の計算処理に必要です！！**



さんとぴあ号担当：石田・井上