



こもれび通信



発行年月日

2022年8月吉日

発信先
 デイサービスこもれび
 〒7610121
 高松市牟礼町牟礼 2120-1
 TEL: 087-814-5531
 FAX: 087-814-5532

レク活動の様子

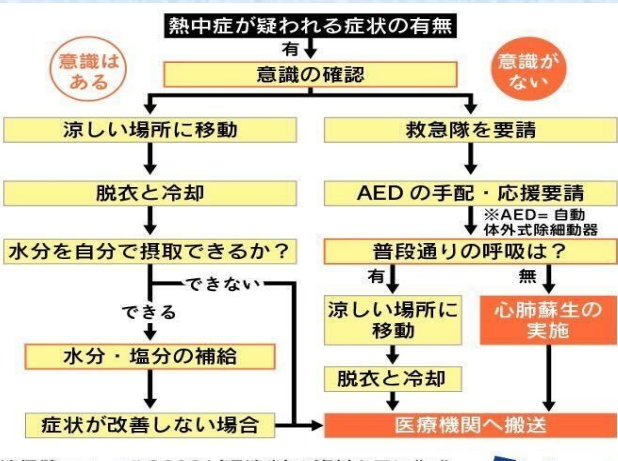
ペットボトルに水をいれてカールリングをしてみました。相手のペットボトルを外に出さず狙って投げると自分のペットボトルまで飛び出してしまふ... (笑)



熱中症に注意!!

一年で最も暑い時期に差し掛かり、特にここ数日は体温を超える危険な暑さも観測されています。もし熱中症を疑う症状が出た場合、まず症状に応じてとるべき行動があります。

初動の対応は、熱中症にかかった人の命を救えるかどうかを左右します。『熱中症環境保健マニュアル2022』（環境省）をもとに、応急処置をまとめました。



こんな症状は要注意

熱中症は、暑熱障害による症状の総称です。暑熱環境にさらされた状況下での体調不良は、すべて熱中症と考えなければなりません。熱中症は症状に応じて重症度が3ラックに分かれています。

▼重症度Ⅰ度：現場での応急処置で対応できる軽症
 ▼重症度Ⅱ度：病院への搬送を必要とする中等症
 ▼重症度Ⅲ度：入院して集中治療の必要性のある重症

では、自分や周囲の人が熱中症を疑われる場合、どんな行動をとればよいのでしょうか。1) 意識があるかどうかを確認・意識がない：すぐに救急車を要請・意識がある：急いで涼しい場所へ移動

2) 脱衣と冷却・脱衣：衣服をゆるめて、熱を体から放散させる・冷却：露出した皮膚に濡らしたハンカチを当て、うちわなどで風を送る ※冷たいペットボトルで首の両側、脇の下、太ももの付け根に当てて冷やすのも効果的です。救急車を呼んでも、到着するまではこのような方法で、体温の冷却に努める必要があります。

3) 水分と塩分の補給 大量に汗をかいているら、塩分の補給も大事です。水より経口補水液かスポーツドリンクでの補給が適しています。もし意識が不明瞭で自分で飲めない場合は、無理に飲まそうとせず、医療機関に運んで点滴を打ってもらうようにしてください。

熱中症 こんな症状があれば要注意

重症度Ⅰ度

- 手足がしびれる
- 気分が悪い、ぼーっとする
- めまい、立ちくらみがある
- 意識がはっきりしている
- 筋肉のこむら返りがある(痛い)

重症度Ⅱ度

- 頭がガンガンする(頭痛)
- 体がだるい(倦怠感)
- 吐き気がする・吐く
- 意識が何となくおかしい

重症度Ⅲ度

- 意識がない
- まっすぐ歩けない・走れない
- 体がひきつる(けいれん)
- 体が熱い
- 呼びかけに対し返事がおかしい

※「熱中症環境保健マニュアル2022」(環境省)の資料を元に作成

季節の壁画

今年は布やフェルト・毛糸を使って壁画を作っています。取り外し可能で人形は着せ替えができる様になっています。自分のできる事を担当しみんなで一つの作品を作ります。



新規・追加・見学等、承っております。お気軽にご相談下さい。
 新型コロナウイルス感染症の感染状況により、見学が難しいですが、デイサービスの説明やご質問等はいつでも受け付けております。お気軽にご連絡ください。
 その他、ちょっとした聞き合わせも大歓迎です。
 また日頃のデイの様子等ホームページに更新しています。ぜひご覧ください。
<http://care-net.biz/37/wakaba/>

お知らせ

