

# でいけあ一瓦版



vol.216

介護老人保健施設エスペランサ

発行日 令和2年8月

コロナウイルスの感染者が日々増えているような状況です。マスクは必ず着用して頂き、自席ではつい立てを設置したり感染の予防に努めております。席が変わることもありますので引き続きご協力をよろしくお願い致します。これからますます暑くなりますので体調管理もしっかりとして頂き、ウイルスに負けないような体づくりを目指して日々元気でリハビリに励みましょう。脳トレと体操は引き続き継続していきますのでよろしくお願い致します。



レクリエーションでマスク入れづくりをしました。違うパターンでご自宅で作られ、持参されている方もいらっしゃいました。まだまだ必要なことが多いので、活用して頂けると嬉しいです。



夏野菜もどんどん収穫出来ております。セミの抜け殻です。抜け殻が増えてきてセミの鳴き声も元気に聞こえますね。

## 症状でわかる熱中症の重症度と対処法

[熱中症が起こるメカニズム]

イメージ図



重症度Ⅰ	重症度Ⅱ	重症度Ⅲ
<ul style="list-style-type: none"> <li>手足がしびれる</li> <li>めまい、立ちくらみ</li> <li>気分不快、ぼーっとする</li> <li>こむらえが起る</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>頭がガンガン痛む</li> <li>吐き気がする、吐く</li> <li>体がだるい(倦怠感)</li> <li>意識がおかしくなる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>意識がなくなる</li> <li>ひきつけを起こす(痙攣)</li> <li>呼びかけても返事がおかしい</li> <li>まっすぐまげない</li> <li>体が熱い</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>涼しいところで休む</li> <li>冷たい水分・塩分を補給する</li> <li>誰かが見守り、改善が見られなければ病院へ!</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>重症度Ⅰの対処に加えて</li> <li>衣服をゆるめる</li> <li>氷などで体を積極的に冷やす</li> <li>すみやかに病院へ行きましょう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>この状態になっていたら、迷わず救急車で病院へ!</li> <li>待っている間は重症度Ⅱの対処を!</li> </ul>

## 熱中症に負けない体をつくる生活習慣

- ①こまめな水分補給を
- ②エアコンを上手に使う
- ③3食きちんと食べる
- ④良質な睡眠を
- ⑤適度な運動を継続
- ⑥強い日差しを避ける



## 入浴の順番

3日 ~ 7日	♀	が先
10日 ~ 14日	♂	が先
17日 ~ 21日	♀	が先
24日 ~ 28日	♂	が先
31日 ~ 4日	♀	が先