

熱中症の予防と対策

今年は梅雨に入っても雨が少なく、北陸地方は統計開始以来最も早く梅雨明けし、連日 30℃を越える暑い日が続いています。

気象庁の3か月予報によると、7~9月は全国的に気温が高い見込みで、厳しい暑さになる日が多くなるため熱中症に警戒が必要とされています。

熱中症は、いつでもどこでもだれでも条件次第でかかってしまう危険性がありますが、正しい予防方法を知り、普段から気を付けることで防ぐことができますので、下記のことに注意しながら暑い夏を元気に乗り切りましょう！

熱中症を防ぎましょう

屋外では

- 帽子をかぶったり、日傘をさすことで直射日光をよけましょう。
- なるべく日陰を選んで歩いたり、活動したりするようにしましょう。
- 暑さが厳しい日は、日中の外出をできるだけ控えましょう。

室内では

- 扇風機やエアコンで室温を適度に下げる。この程度の暑さなら大丈夫とガマンしてはいけません。
- 遮光カーテン、簾などを使って日差しを遮る。

水分補給をする

- 室内でも屋外でも、のどの渴きを感じなくても、こまめに水分・塩分、スポーツドリンクなどを補給する。

体の蓄熱を避ける

- 通気性のよい、吸水性・速乾性のある衣服を着用しましょう。
- 冷却グッズなどを使い体を冷やす。首元など太い血管が体の表面近くを通っているところを冷やすと、効率よく体を冷やすことができます。



熱中症の症状が出たら



FIRST(ファースト)で対応

Fluid(フルード) = 液体

まずは水分補給。意識のない場合は無理に飲ませず 119 番通報を。

Ice(アイス) = 氷

衣服を緩め、うちわなどであおいで体を冷やす。冷たいタオルや氷、保冷剤もあれば利用する。

Rest(レスト) = 休憩

涼しい場所に移動して、休ませる。

Sign(サイン) = 兆候

15分ほど経過したら症状を確認する。

Treatment(トリートメント) = 治療

症状が改善しなければ 119 番通報し病院へ搬送する。

7月の行事

7日 ふくまるカフェ
22日 夜間避難訓練



8月の行事

5日 ふくまる夏祭り

福寿会理念

『福祉の心を社会のために』

私たちは施設を利用される方の個人の尊厳を保持し日々充実した生活を送られるよう支援します。



社会福祉法人 福寿会

鶴来ふくまるハウス

〒920-2121 石川県白山市鶴来本町4丁目33番地 3

代表電話(076)273-6001 FAX(076)273-6003

e-mail fukumaru@fukujyu-kai.jp

ホームページ <http://www.fukujyukai.jp>

ブログでも、ふくまるハウスの様子をご覧いただけます。



令和4年7月

ふくまる便り



特別養護老人ホーム
ほうらいフロア紹介
ししくフロア紹介
ひめフロア紹介
小規模多機能
うららフロア紹介

鶴来ふくまるハウス
広報紙

ほうらいフロア

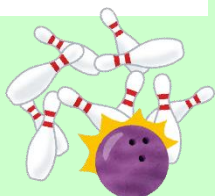


大乗寺公園にドライブに行きました。アジサイが見頃を迎えています。公園内をのんびり散策しながら、キレイに咲いたピンクやブルーのアジサイを見学しました。満開の花もあれば、まだまだ蕾の花もあり、これから長く楽しめそうです。来年と言わず、また来月も見に行けたら良いですね。



ししくフロア

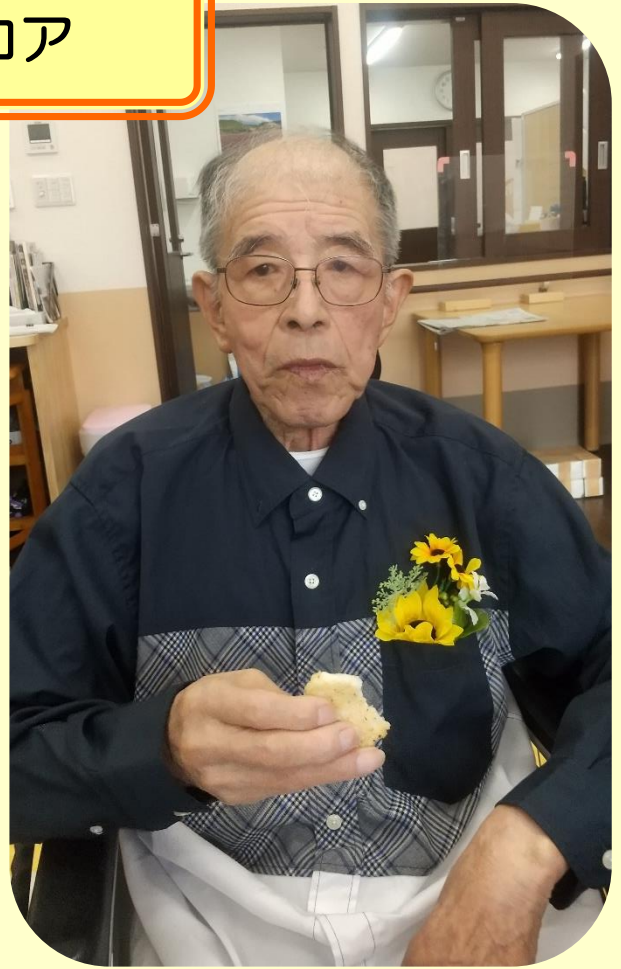
みんなでボウリング大会をしました。ピンは空き缶で作ったのですが、安定感がありすぎて、なかなか倒れません！当たっても倒れない事で、たくさんの笑いが起きました。初めは座って投げていた方も、2回目は立ち上がって投げていました。たくさん倒れた時は、ハイタッチ！笑顔あふれる楽しいボウリング大会になりました。



ひめフロア

ひめフロアでは、父の日に男性入居者の方に、ヒマワリの花と芝寿司をプレゼントしました。

お花は皆さん、胸ポケットに差されて、ヒマワリの黄色が映えてとっても素敵です。でも、やっぱり『花より団子』なのでしょう（笑）美味しそうに、芝寿司を召し上がっていました。



うららフロア（小規模多機能）



いただいた、かたはを皆さんに葉っぱ取りをしてもらいました。

昔、よくしていたと懐かしそうにされていました。おひたしにすると、美味しいと教えていただきました。

