



# さざなみ便り

令和5年  
7月号

Vol.

ジメジメとした日が続きますが梅雨明けももうまもなくです、水分、栄養、睡眠をしっかりとして体調を崩さないよう心がけましょう。今年の7月でさざなみは22年目を迎えますこれもひとえに利用者の皆様のおかげです感謝と共にこれからもみなさまが安心、安全に過ごせるよう努めてまいります。今後ともよろしくお願ひいたします。



## お知らせ

7月17日(月)

手作りカレーの昼食です

みなさん楽しみにしてくださいね

楽しみにしていて  
下さいね

## よく読みましょう！

現場で使えるマニュアルシリーズ

〈Vol.4〉 自宅での脱水症・熱中症ゼロ  
作戦！

脱水症・熱中症防止のポイント

## 自宅での脱水症・熱中症を防ぐ！

ご利用者が、事業所で過ごすとき脱水症・熱中症になることは、ほとんどありません。脱水症・熱中症をゼロにするポイントは、自宅での発症を防ぐことです。気温がだんだんと高くなると、知らない間に体内の水分が失われています。体調不良は、ご本人にとって負担になるだけでなく、事業所にとっても不利益（欠席→収入減）につながります。自宅で以下のような防止策を行ってまいりましょう。

### 自宅での脱水症・熱中症の防止策

ポスターと温湿度計を設置

ハイリスクのご利用者に電話



ポスター（素材集56～60ページ参照）を配布し、温湿度計と一緒に自宅に設置してもらおう



デイの業務が一段落し、室温が上昇する前（10時30分ごろなど）にハイリスクなご利用者に電話し、水分補給やエアコンの使用を促す

「喉が乾く前」に「こまめ」な水分補給！



普通に生活しているだけでも、尿や汗、息などから水分を失っているため、起床後・入浴前・入浴後など定期的な水分補給を習慣づける

「汗をかく日」は経口補水液摂取の促進



水分と塩分が適量に配合された経口補水液を取ること、汗をかいて失われる塩分やミネラルも摂取することができる（日常的な水分補給は、お茶やコーヒーではなく、水や麦茶などノンカフェインのもの）

※制度的には室温管理が義務付けられているわけではありませんが、ご利用者を守るため、送迎時にスタッフがご利用者宅のエアコンを入れても良いでしょうか（もしくはタイマーをセット）。

## 今月のお誕生日の皆様

お誕生日おめでとうございます

蜂谷 勉さん 7月7日

三尾 孝史さん 7月29日

～ お願ひ ～

1. クーラーをかけていますのでクーラーが苦手な方は上着をご持参ください。
2. こまめな水分補給を心がけましょう。

自宅でできる  
手・指体操

暑い日は、つぼを  
押して熱冷まし



### 暑さに効くつぼ押し

体内にこもった熱を逃し、熱中症予防や軽い熱中症状からの回復を促します。

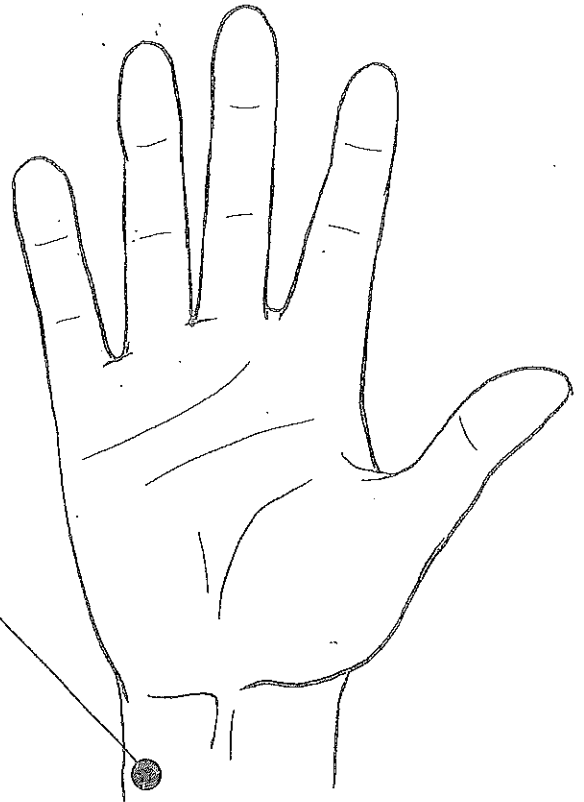
各3回

親指の腹で、15秒ほどゆっくり押す。反対の手も同様に行う。

## 1 つうり 通里

手首のしわを小指側になぞったところにある凹みから、親指1本分下がったところ

体内にたまった熱を外に出す。特に太い血管に効果がある



## 2 ようこく 陽谷

小指側の手首にある凹みのところ

毛細血管にたまった熱を外に出す。暑さによる動悸どうきにも効果がある

