

# ふぁいと便り



リハビリデイサービスふぁいと  
札幌市豊平区西岡5条12丁目18-7  
TEL (011) 827-5055  
令和2年6月 第87号  
発行責任者 石崎 哲

## 新型コロナウイルスについてのお知らせ

緊急事態宣言は解除となりましたが、引き続きふぁいとでは新型コロナウイルス感染拡大防止のため、下記の内容をお願いしております。

- ◎デイサービスご利用前にご自宅で検温をお願い致します
- ◎37.5℃以上の熱発が認められる場合はデイサービスの利用は出来ません
- ◎風邪症状、体調不良等の自覚、ご家族様から見て明らかに体調不良の様子がある時は無理せずデイサービスをお休みください
- ◎デイサービスご利用時は必ず毎回マスクの着用をしてください

デイサービスご利用中に37.5℃以上の熱発が認められた場合は、早退・帰宅となります。ご了承ください。

また、37.5℃以上の熱発が認められた場合は、**解熱後24時間以上経過し、咳等の呼吸器症状が治まるまではデイサービスのご利用は出来ません**。自宅で熱発した場合は、デイサービスへご一報ください。

## 熱中症の季節になりました

例年この時期から、更に今年はマスク着用のため、脱水・熱中症が多く見られます。喉が渇いていなくても小まめに水分を摂るように心がけましょう。

熱中症は室内でもなります。暑さを感じず厚着、重ね着をしていると身体に熱がこもってしまいます。意識して薄着にする等、着る物にも注意していきましょう。

熱中症になった時は、脱水症状を改善するために経口補水液が有効です。夏場は特に、市販のOS-1を常備しておくで安心です。緊急の場合は自宅で経口補水液を作ることにも出来ます。水1,000mlに砂糖大さじ4と1/2、塩小さじ1/2、あればレモンの汁を数滴入れると、市販の物と同じような効果を得られます。

看護師 田村・田之岡・林

### 熱中症の予防法 4 力条

- |                         |                          |
|-------------------------|--------------------------|
| 1 こまめに水分補給する<br>        | 2 日中の暑い時間帯は外出しない<br>     |
| 3 外では帽子を被り、直射日光を避ける<br> | 4 室内ではエアコンや扇風機を上手に使う<br> |

裏面もあります！

# エアコンの設定温度について

これからの時期に熱中症対策として、室温が28℃以下を保つようにエアコンの設定をしています。または、窓の開閉で室温の調整をおこないます。

エアコン稼働時や窓の解放時は、肌寒く感じる場合があります。各個人で上着を一枚羽織る等をしていただきますようお願い致します。少しずつ暑い日も増えてきています。熱中症対策にご協力ください。

## 暑く感じない時こそ気を付けて！

高齢になると温度に対する感度や反応が鈍くなり、「暑く感じない」「汗が出ない」場合があります。また、体温調節機能が低くなっているため、知らないうちに体温が上がり、熱中症になる危険性が高いです。年齢とともに身体の水分量が減少し、より熱中症にかかりやすい身体になっていることにも留意しておきましょう。

皆さん、「今月号は文字ばかりで読むの飽きたよ～！」となってきましたね？それではここでふあいとの日常写真をご紹介します！皆さんの元気な姿を見ていると、職員も元気になってきます。皆さんのパワーで新型コロナウイルスを吹き飛ばせ～！！



新型コロナウイルスの関係で、毎年7月に当法人が主催しておりました「ふれあいまつり」は中止となります。また、毎年7月1日に発行していましたが当法人広報誌「ほほえみの丘」の発行は中止となります。楽しみにされている方が多い中、大変心苦しくはありますが、皆様のご理解とご協力をお願い致します。

皆さん、アベノマスク、そして10万円給付の申請書はご自宅に届きましたか？住んでいる地域によっては届くのに時間がかかるようです。まだだよ、という方はもう少し待ってみてくださいね！