

さくらNEWS 2022.7

訪問空き状況のお知らせ

介護保険の空き状況 区域：中央区、西・東・北区一部（その他地域もご相談ください）

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|------|---------|---------|---|---------|---------|
| 作業療法 | | | | PM 空 | |
| 理学療法 | PM 空 | AM 空 | | PM 空 | AM 空 |

※医療保険(OT・PT)は空き状況が少なくなっています。
大変申し訳ありませんが、お電話にて直接お問合せ下さい。

今月のおはなし… そろそろ【熱中症】に注意しましょう!!

熱中症とは、高温多湿な環境で長時間過ごすことにより、次第に体の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体に熱がこもってしまう状態になること。初夏など、体が暑さに慣れていないのに気温が急上昇するときは特に注意が必要です。



こんな時は要注意です!!

- ① めまいや顔のほてり
- ② 筋肉痛や筋肉のけいれん
- ③ 体のだるさや吐き気
- ④ 汗のかき方がおかしい
- ⑤ 体温が高い・皮膚の乾燥
- ⑥ 呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない
- ⑦ 水分補給ができない

熱中症かなと思ったときは!

- すぐに病院へ相談、救急車を!
- 涼しい場所へ移動しましょう!
- 衣服を脱がし、身体を冷やす!
- 塩分や水分補給をしましょう!

引用：日本気象協会推進 <https://www.netsuzero.jp/learning/le01>