

こ っ ぽ い じ ゃ ん



蒸し暑い日が続いています



令和2年 文月号



熱中症に注意して過ごしましょう



2019年5月から9月の熱中症による搬送人数は横浜市内で1,244人、そのうち7月と8月で1,008人が搬送されました。気象庁の予測でも今夏の気温は平年並みか高い予想で、全国的に「暑い夏」となります。横浜市では、昨年7月15日～9月15日までの2ヶ月の間に最高気温が30℃を越えた日は48日で、25℃を下回った日は4日でした。更に今年は緊急事態宣言に伴う自粛により、身体が暑さに慣れていないことが考えられるため、例年以上の対策・注意が必要となります。

熱中症予防行動

涼しい服装、
日傘や帽子



こまめな水分
と塩分の補給



部屋の温度調整
外出時の休憩



気温、湿度の高い日、
風が弱い日に注意

身体的距離の確保、マスクの着用、3密を避けるといった「新たな生活様式」が求められる中でも、熱中症を予防するために、屋外で人と十分な距離(2m以上)を確保できる場合は、マスクを適宜はずすことも考えましょう。



【2018年度の熱中症発生場所の割合】環境省が発表している全国の統計では、「約40%が住居」と最も高い割合となっています。住居で熱中症にならないためには、エアコンや扇風機を使用したり、2方向以上の窓を開け、風通しを良くすることが有効とされています。また、主な居住空間に室温計を設置し、普段から室温への意識を持つこと、28℃を越える時は上記の対策を行うことも重要になります。



【熱中症の危険信号、熱中症になったときは】立ちくらみ、足を攣る、気分不快、頭痛、吐き気、倦怠感などの症状がある場合は熱中症を疑い、涼しい場所で過ごし、身体を冷やしたり、水分・塩分を補給するようにしましょう。意識が無く呼びかけに反応しない場合は救急車を要請しましょう。



☆☆パソコンから在宅事業部門の活動内容を見ることが出来ます。ぜひご覧ください☆☆
http://www.tsuzuki-med.org/wp/center/zaitaku_features/
『ヨコハマつづき健康生活ナビ』の『在宅事業部門』からお入り下さい。



訪問時のサインについて

訪問看護では、訪問した際に「訪問看護サービス記録書」に毎回サインを頂いていましたが、新型コロナウイルス感染症の感染予防の一環として利用者ファイルの持ち出しを止め、1ヶ月分のサインをまとめて頂くように変更しました。すでに4月、5月分のサインを頂いている方がいると思いますが、今後も継続していく予定です。「訪問看護計画書」に関しては、従来通り毎月サインを頂きます。



また、ヘルパーの訪問時は今まで通りサインを頂きます。ケアマネジャーの訪問については、状況をみながら随時再開しております。

今後も状況によっては、色々と変更点が出てくると思われます。ご利用者の皆様には色々にご迷惑をおかけすると思いますがご協力をお願いします。



健康まめ知識

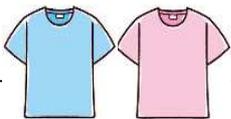


寝苦しくなるこの季節、眠れない時はありませんか？

そんな時に「温めた牛乳を飲む」事も非常に効果的と言われています。温める理由は、胃に温かい飲み物が入ると体全体がほのかに暖まり、神経を鎮めて入眠を促す効果があるためです。また、牛乳にはカルシウムの吸収促進効果があるCPP（カゼインホスホペプチド）という物質も含まれているため、他の食物よりもカルシウムを効率よく摂取できます。他にもイライラを鎮めるトリプトファンという必須アミノ酸が多く含まれている数少ない食品です。そして、牛乳は液体なので消化酵素も作用しやすくタンパク質が分解されやすいため、体に吸収されやすい特徴もあります。寝苦しいこの季節、眠れない時にゆったりした気持ちで温めた牛乳を飲んでみてはいかがでしょうか？

☆夏用のTシャツ導入☆

既に知っている、気が付いた！という方もいらっしゃるかもしれませんが、6月より看護、ヘルパーのユニフォームが夏用に変更しました！これからの蒸し暑い時期でも快適に過ごし、良いケアができるよう、吸汗速乾＋冷感性がある生地 of Tシャツになっているので、とても動きやすくなりました！グレーやグリーン、ネイビーやピンクなど、職員それぞれ違う色のTシャツを着ているので、色の違いも見てみて下さい☆



編集後記

7月に入り暑い日が続いていますね。昨年の関東の梅雨明けは7月24日でしたが、今年の梅雨明け予想は7月中旬とのこと。暑い季節を乗り切るためにも、規則正しい生活を送り、体調管理には十分気をつけながら、今月も楽しんで過ごして行きたいと思います。



♪ わた知って! ♪

金井塚さんから紹介いただきました、ヘルパーの市川です。私は歌うことが大好きです♪♪現在、ミュージカルと歌謡曲の2つの歌の教室に通っています。思いをメロディーに乗せて歌うことはとても素敵なことです♪♪でも、コロナの影響で思うように歌えない日々が続いていますので、楽しく歌える日が早く戻ってくることを切に願っています。次はヘルパーの岡さんを紹介します。



【目安箱】

ご意見、ご要望などは、いつでもご遠慮なく、ご連絡いただけますようお願い申し上げます。

913-5181 統括管理者 吉井