

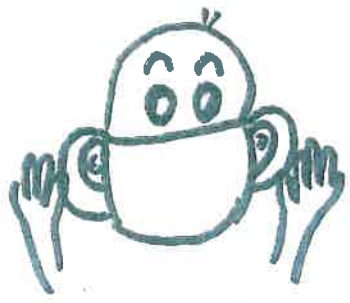
デイサービスほけんだより



※毎日コロナの事でストレスを感じておられる事と思いますが、自分の身を守る為に、これからご協力お願い致します。

- ① マスクをつける
- ② 手洗い, うがい
- ③ アルコール消毒 (可能な限り)

※マスクのはずし方に注意して下さい。



マスクのヒモをとり、はずします。



マスクの外側はバイ菌だらけですさわらないで下さい。

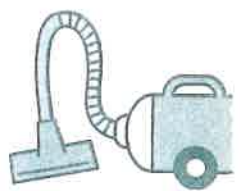


とりはずしたら手洗いをしましょう

今日の脳トレ

イラストしりとり (15点)

イラストをしりとりの順番に並べ替えてください



マスクと運動



※今の状況では、まだまだマスクが外せない状況です。
その環境の中で、運動不足を解消しようと少しずつ、運動をすすめています。
しかし、気温が上昇し、マスク装着しながらの運動には、危険性があります。

- マスク内の温度が上がり、熱を生み出し、口渇出現。
- マスク内に温まった空気がこもり、体の外に出せず、冷たい空気で肺を冷やすことができなくなり、体温が上昇する

熱中症の危険性が高まる

- 気温が上昇し、マスク内が蒸れ、息苦しさを感ずるようになる。
低酸素状態を引き起こす危険性が高まる。
- 脳や心臓に十分な酸素が行き渡らず、心不全、不整脈などの危険性が高まる。

対策

- 小まめに水分補給しましょう
- 休憩をとりながら、ゆくりしましょう
- 激しい動きは、避けましょう
- 声を出しすぎないようにしましょう
- 環境調整をしましょう (換気とエアコンなど)

味わりに人がいらい場合は、マスクを外して良いと思います。

※無理せず、体調と相談しながら行いましょう!!



脱水



熱中症

「渴く前に飲む」「渴いてからでは遅い」

＜脱水＞ 体内の水分が不足している状態のことをいいます。

＜熱中症＞ 脱水がすすみ、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節機能が働かなくなると体温が上昇めまい、けいれん、頭痛など起る病気で



＜体の水分＞
赤ちゃん 80%
幼児 90%
成人 60%
高齢者 50%

↓
年齢とともに命を支えるベースの水が不足しています



＜排出される＞

便尿、汗、発熱
温度、湿度、
運動、入浴
不感蒸泄

などなど...



めまい、体のだるさ
食欲低下、体温上昇
頭痛、口渇、便秘
尿量、回数が減る
尿の色が濃い
などの症状

予防!!

1日水分量 1L ~ 1.5 (2L) 飲みましょう

脱水

※心臓病や腎臓病などの病気による水分制限のある方は、主治医の指示に従って下さい。(認知症は水分不足が原因とも言われます!!)

頭の脳トレ

イラストしりとり (15点) イラストをしりとりの順番に並べ替えてください

