

船橋ケアセンター 広報紙

2023年7月1日発行

『笑顔』

今週のニュース

今年も施設内には七夕飾りを行い、個々それぞれに短冊に願いを込めた飾り付けを行いました。

そして、施設内の装飾も夏模様に変更いたしましたのでご来所の際には、ぜひご覧ください。



TOPICS

船橋ケアセンターは、今年11月にオープンより30周年となります。今後特集号を作成しますのでご期待を！

施設からのメッセージ

今年も猛暑の夏となりそうです。こまめな水分補給など熱中症に気を付けてお過ごしください。

新型コロナウイルスですが、高齢者や基礎疾患のある方は重症化するリスクがあります。

当施設では引き続き、施設内においてはマスクの着用、健康チェック、面会制限を継続いたします。ご理解、ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

ホームページやInstagramを
ぜひご覧ください！

ホームページ
QRコード



Instagram
QRコード



@FUNABASHICARECENTER

高齢者のための熱中症対策

熱中症の予防には、水分補給と暑さを避けることが大切です



部屋の中でも注意が必要です

エアコンを上手に使いましょう

熱中症は、室内や夜間でも多く発生しています。エアコン使用中もこまめに換気をしましょう。

エアコンを上手に使いましょう

体に直接あたらないように風向きを調整しましょう

すだれやカーテンを活用し直射日光を遮る

温度・暑さ指数を確認する

換気をして屋外の涼しい空気を入れる

扇風機や換気扇を併用する

長時間、風が体に直接あたらないように注意しましょう

暑いからエアコンつけてね!

窓とドアなど2カ所を開ける

熱中症を防ぐためにマスクをはずしましょう

ウイルス感染対策は忘れずに!



マスクをしてると熱中症になりそう...

近距離で(2m以内を目安)会話をする時は、マスクの着用を



マスク着用時は

- 激しい運動は避けましょう
- のどが渴いていなくても こまめに水分補給をしましょう
- 気温・湿度が高い時は特に注意しましょう

のどが渴いていなくてもこまめに水分補給をしましょう

1日あたり
1.2L(1.2リットル)を目安に



コップ約6杯

- 1時間ごとにコップ1杯
- 入浴前後や起床後もまず水分補給を
- 大量に汗をかいた時は 塩分も忘れずに



※水分や塩分の摂取量はかかりつけ医の指示に従いましょう。