

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント



新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐために、1. 身体的距離の確保、2. マスクの着用、3. 手洗いや、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の対策を取り入れた「新しい生活様式」を実践することが求められています。

「新しい生活様式」における熱中症予防のポイントをまとめました。

(1) マスクの着用について

マスクは飛沫の拡散防止に有効で、「新しい生活様式」でも基本的な感染対策です。

ただし、マスクを着用していない場合と比べると、心拍数や呼吸数、血中二酸化炭素濃度、体感温度が上昇するなど、身体に負担がかかることがあります。

そのため、高温や多湿といった環境下でのマスク着用は、熱中症のリスクが高くなるおそれがあるので、屋外で人と十分な距離（少なくとも2m以上）が確保できる場合には、マスクをはずすようにしましょう。

マスクを着用する場合には、強い負荷の作業や運動は避け、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を心がけましょう。

また周囲の人との距離を十分にとれる場所で、マスクを一時的にはずして休憩することも必要です。

外出時は暑い日や時間帯を避け、涼しい服装を心がけましょう。

(2) エアコンの使用について

熱中症予防のためにはエアコンの活用が有効です。ただし、一般的な家庭用エアコンは、空気を循環させるだけで換気を行っていません。

新型コロナウイルス対策には、冷房時でも窓開放や換気扇によって換気を行う必要があります。換気により室内温度が高くなりがちなので、エアコンの温度設定を下げるなどの調整をしましょう。

(3) 涼しい場所への移動について

少しでも体調に異変を感じたら、速やかに涼しい場所へ移動することが、熱中症予防に有効です。

一方で、人数制限等により屋内の店舗等にすぐに入ることができない場合もあると思います。その際は、屋外でも日陰や風通しの良い場所へ移動してください。

(4) 日頃の健康管理について

「新しい生活様式」では、毎朝の体温測定や健康チェックも基本的な対策であり、熱中症予防にも有効です。平熱を知っておくことで、発熱に早く気づくこともできます。

日ごろからご自身の身体を知り、健康管理を充実させてください。

また、体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養するようにしましょう。

お知らせ

敬老会について

天神では毎年、ご家族とともに敬老会を行っておりましたが、新型コロナウイルス感染症予防の観点から、本年度は従来のかたちでの敬老会は中止することになりました。かわりに、ユニットごとにささやかにお祝いを行おうと考えています。当日の様子に関してはまた写真等でお知らせいたします。

秋祭りについて

毎年10月に開催しておりました秋祭りに関して、同様の理由から中止することになりました。

楽しみにしておられた皆様には申し訳ございません。なお、面会はオンライン面会を主として実施しております。詳しくは、お問い合わせください。

天神だより 夏号 令和2年8月20日発行

社会福祉法人 島根県社会福祉事業団

特別養護老人ホーム天神

〒693-0005

出雲市天神町163番地9

TEL:0853-22-8659

FAX:0853-25-0750

<https://www.ssw.or.jp/facilities/seniors/tenjin>



天神の燕。

編集後記

新型コロナウイルス感染症は、まだまだ収まる様子がありません。ただ、人類の歴史は感染症とともにあるという話もあり、今まで人類が何度も繰り返してきたことなのでしょう。このようなときには、いろいろな不確かな情報も流れます。不確かな情報に惑わされず、正しい情報に基づいて、正しく恐れて、正しく予防をしていければと思います。ただ、重症化しやすい高齢者が集団で生活している天神のような施設においては、警戒の度合いが一般社会よりも少し高いことも事実です。ご理解いただければと考えています。

*なお、写真の掲載については、ご本人・ご家族の同意を得ています。

天神だより

2020年

夏号



全国植樹祭しまねの花の苗をいただきました

令和2年5月31日（日）に島根県大田市三瓶山北の原で開催を予定していた「第71回全国植樹祭」が、新型コロナウイルス感染症の拡大傾向を踏まえて、開催を1年延期されることになり、会場で使用予定であった飾り花の配布がありました。6月2日（火）天神、サテライトおやまの職員で出雲農林高等学校へ受け取りに行き、プランターや鉢花、花苗をたくさんいただきました。

天神では、プランターは玄関前に、鉢花は施設内に飾りました。翌日、入居者、利用者さんと花苗を畑やプランターに植えました。施設全体が、色とりどりの花に囲まれて、優しい時間が流れています。



やまぶき



季節のお花を見て頂く
ことやユニット活動に
参加される事で、楽し
みのある生活を送って
頂いています。

☆あさぎ☆

ユニット活動の様子です♪



「どら焼き作り」

「七夕会」

ユニット紹介



くるみ

今後も、日々の生活や活動をしなが、楽しみや思い出を
増やしていきたいとおもいます。

わかくさ



落ち着いた雰囲気の中、入居者と職員
で協力し、楽しみや役割を増やして行け
るユニットを目指します。

ききょう



夏の風物詩！かき氷を
ユニットで作りました。
皆さん喜んで食べておら
れました！

あかね



あかねユニットでは「あなたらしさをささえます」という理念をもって、ご自宅での生活と変わらないよう、ご自分のペースで生活していただけるようにサポートを行っています。