

# ケアマネだより

★社協理念 : あたたかい手 やさしい心で つなげよう 福祉の輪

★経営方針 : 思いやりと 笑顔の介護で 地域福祉を支えます

山々の緑がまぶしい季節となりました。5月、新しい時代、令和となりました。  
当事業所も今年度は職員5名体制にて、新たな気持ちで業務を行っています。  
今年度も宜しくお願い致します。



## 職員紹介

〈左から〉

- ・佐々木 誠也
- ・青木 晶子
- ・穴沢 裕子(管理者)
- ・佐藤 亜由美
- ・喜多村 忍



## 熱中症とは。

体温が上がり、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調整機能が働かなくなったり  
体温上昇やめまい、けいれん、頭痛などのさまざまな症状を起こします。

熱中症を引き起こす要因には・・・

「気温・室温が高い」「風が弱い」「閉めきった屋内」「汗がでない」「長時間の屋外作業」  
「水分補給できない状況」等、様々なことがあります。

熱中症を予防するには・・・

- ・こまめな水分補給を心がけましょう。1日に1. 2リットル(食事に含む量除く)の摂取が好ましいです。  
のどが渇く前に水分を飲むようにすることが大切です。
- ・お部屋の温度を測りましょう。冷房を使用して室温28℃前後に保ち、風通しのよい服装をすることも大切です。
- ・身体を動かすこともお勧めします。可能であれば、徐々に体を暑さに慣らしていきましょう。

日頃の過ごし方を少し気をつけて、水分補給や室温調整等で熱中症を予防しましょう。



## 編集後記

今年度、ケアマネだよりを担当させて  
いただくこととなりました。  
よろしくお願いいたします。

すみれ

在宅介護支援センター湯之谷  
魚沼市大沢213番地1  
湯之谷基幹集落センター内  
TEL:025-792-8184