

ケアマネだより



魚沼市須原 1237 番地 1
守門健康センター内
TEL 025-797-2603

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: おもいやりと 笑顔の介護で 地域福祉を支えます

夏の暑さが身体にこたえて疲れが出てくる 8 月になりました。今年は加えて
コロナウイルスの対策で皆さんも大変な時期をお過ごしかと思います。

今回のケアマネだよりは熱中症対策、職員紹介、米ねっとについてご案内し
ていきます。



「新しい生活様式」での熱中症予防対策

マスクを適宜はずす

- ・ 気温・湿度が高い中でのマスク着用は要注意
- ・ 屋外で人と十分な距離が取れる場合ははずす
- ・ マスク着用中は激しい運動は避ける

2m 以上の
十分な距離をとる



エアコン使用中もこまめに換気

- ・ 感染症予防で窓やドアなど
2 か所を開けて換気
- ・ 換気後はエアコンの温度を再設定

暑さを避ける

- ・ 暑い日や暑い時間帯は無理をしない
- ・ 少しでも体調が悪くなら
涼しい場所へ移動

こまめに水分補給

- ・ 喉が渇いていなくても水分補給
- ・ 大量に汗をかいた時は塩分も補給

暑さに備えた体作り

- ・ 「やや暑い環境」で「ややきつい」と
感じるくらいの運動を毎日30分程度

(環境省・厚生労働省「令和2年度の熱中症予防行動」参照)



米ねっと&守門居宅職員紹介

こんにちは！高橋由貴です。住所は守門、出身は旧黒崎町です。家族は5人家族+猫1匹。猫ブームもあって何かと猫柄のグッズが増えていきます。

私も米ねっとカードに登録しました！皆さんももしよろしかったらぜひご活用下さい。
これからもよろしくお願いします。



たかはし ゆき
高橋由貴



「うおぬま・米ねっと」 とは？

魚沼地域(十日町市・魚沼市・南魚沼市・湯沢町・津南町)の病院や診療所、調剤薬局、介護施設、訪問看護などをネットワークで結び、患者さんや利用者の方の診療情報や介護情報等を共有する仕組みです。

加入すると どんなメリットがあるの？

●万一の救急搬送時も安心！

救急隊が、これまでの病歴・持病や、かかりつけ医院の情報を素早く把握できるため、病院到着後、速やかな治療に役立ちます。

●同じような検査を省略！

他の病院の検査結果もわかるので、重複する検査を減らして、あなたの大切な時間とお金が節約できます。

どうやって申し込むの？

●申込書は…

★病院や市役所、町役場に加入申込書がありますので、各窓口にて提出するか、下記の事務局まで郵送をお願いします。



アレルギーや持病の有無も、救急隊がすぐにわかるので、**子供たちもぜひ加入してね！**



4月から さらにパワーアップ！



●介護施設や歯科診療所も加わりますので、さらに…

- 日々の介護の様子がかかりつけ医院にきちんと伝わり、医療現場で役立ちます。
- 退院後の注意点やこれまでのお薬情報がすぐわかるため、介護現場での行き届いたサービスに役立ちます。



加入は**無料**！更新も不要！

あなたの利用する医療機関や施設が増えた場合は「米ねっとカード」を利用機関の窓口にて提示してね！



お問い合わせ：うおぬま・米ねっと事務局
(NPO法人 魚沼地域医療連携ネットワーク協議会)
所在地：新潟県南魚沼市浦佐4132番地 魚沼基幹病院内
電話：025-788-0485(平日 8時30分～17時)
メール：iryoutaisaku@soleil.ocn.ne.jp

もし、情報を見られたくない施設などがあれば、左記の事務局までご連絡ください！

こんにちは。
ケアマネタよりを担当している☆うえーらい☆です。疲れを残さないように水分や食事をしっかり摂って体調管理に気をつけて夏を乗り越えましょう！
又、米ねっとに興味がある方はぜひお試し下さい！
☆うえーらい☆



発行元 南魚沼健康福祉環境部・魚沼健康福祉部・十日町健康福祉部

