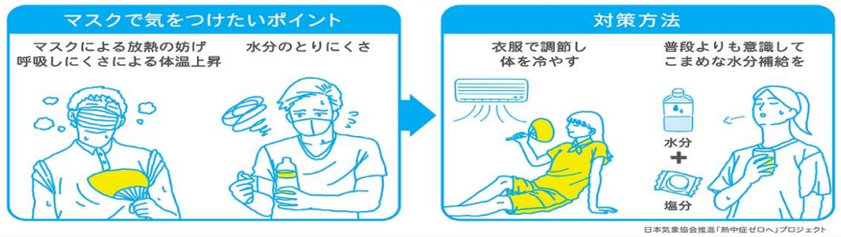
キックオフ巴川便り 7月

http://chichibu-kuwanomikai.com/

ご利用者も職員も、ちょっと油断すると夏バテをしてしまう時期がやってきました。室内と室外の温度差や、水分や塩分不足など要因はさまざまです。マスク着用したまま過ごす夏！熱中症を防ぐためにも気を付けたいポイントがあります。要因はさまざまですが、体調にはくれぐれも気を付けて参りたいと思います。

熱中症に気をつけたいポイント ～マスク編～



皆さんが普段から行っている暑さ対策に加えて、マスクを手放すことができない中だからこそ、より一層の熱中症予防・対策を行い、暑さに負けない生活スタイルを身につけましょう。

(1)マスクによる放熱の妨げと、呼吸しにくいことによる体温上昇
人は呼吸の際、冷たい空気を体に取り込み、温かい空気を出すことによって体から熱を放出しています。マスクを着用すると、マスクで温められた外気を吸い込むため体が冷やされず、体内に熱がこもる原因の1つとなります。またマスクによって呼吸することに負担がかかる、つまり運動している時と同じように余分に呼吸をすることで筋肉が使われるため、体温が上がりやすくなります。
予防・対策のポイント
・お出かけの際は、衣服は通気性の良い生地を選び、下着は吸水性・速乾性に優れた素材を選ぶと良いでしょう。また、冷却グッズなどを用いてしっかりと体を冷やしましょう。
・お出かけから戻った際や自宅で過ごす時も、エアコンや扇風機など適切に冷房機器を使用して自分の身の回りの環境を涼しく保ちましょう。

(2)水分補給のしにくさ
マスクを着用していると、マスクのつけ外しの煩わしさから、いつもより水分補給をしにくく、水分の摂取量が減ってしまうこともあるかもしれません。
予防・対策のポイント
・普段よりも意識してこまめな水分補給を心がけましょう。
・水分補給と合わせて、大量に汗をかいた際には適度な塩分補給も行い、汗で失われてしまう体内の塩分やミネラルを補いましょう。

青木施設長より

梅雨時は食中毒に注意しましょう
6月中旬に梅雨に入り、7月そろそろ梅雨明けか？と思われますがまだまだのようです。
この時期気を付けなければならないことに食中毒があります。今は生活環境も変わり、一年中食中毒の報告がありますが、やはりこれからの季節は注意が必要です。味が変、色が変などはすぐにわかりますが、火の通りが悪いなどはわかりにくいものです。前日の煮物など再度しっかりと火を通すようにしましょう。冷蔵庫に入れてあったからなど、過信せず注意してください。

スポーツ健康センターで体を動かしました。いい運動とストレス発散になったと思います。

梅採りもしていっぱいもらいました。梅ジュースを作っておいて暑い夏に飲みたいと思います。

新しい製品作りの為の特訓中です。何ができるかな？

個別の余暇時間には新たに習字も加わり、希望を聞いて字の練習もしています。

農作業でジャガイモの収穫をし出荷しました。いいジャガイモがいっぱい採れておいしそうでした😊