

吹田竜ヶ池ヘルパーステーション すまいる通信

【住所】〒564-0004 吹田市原町3-21-25

【TEL】06-6310-7353

熱中症に注意！！

高齢者の方は温度に対する感覚が弱くなるため、室内でも熱中症にかかりやすいと言われています。ご本人および周囲の方は、下記の点に注意して**熱中症の予防・対策**をおこない、暑い時期を乗り切りましょう。

- ★気温・湿度計、熱中症計などを活用し、まわりの環境の危険度を知りましょう。
- ★日ざしのない室内でも、熱中症の危険が高まります。冷房や除湿機・扇風機などを適度に利用し、涼しく風通しの良い環境で過ごしましょう。
- ★高齢者の方は体内水分量の減少により脱水状態になりやすく、更に体が脱水を察知しにくいいため、水分補給が遅れがちです。のどが渇く前に、定期的な水分補給をしましょう。キュウリやナスなど、水分を多く含む食材を、食事に取り入れるのもよいですね！

※その他対策は下記に記しています(^_^)
是非！実践して下さいね！！

●★夏を快適に★●

エアコン(冷房)の効きを良くするためにはお掃除をしてあげるのも大切ですよ～(*^_^*)♪



★★★★★★★★★★★★★★★★



◎エアコン掃除のご相談

お問い合わせを受け付け中です。

※すまいるサービス(保険外)での対応となります *1台 2000円

NEWS

★熱中症予防で守って欲しい10項目★

この夏の暑さは過酷です。倒れない為にもしっかり予防しましょう！

- ①「水分を」こまめに取りましょう。 ※汗に出ます！
トイレを我慢して飲まないのは良くないです！
- ②「塩分を」ほどよく取りましょう。
梅干しを使ったお料理もいいですよ！
- ③「睡眠」を取りましょう。
ぐっすり眠るのがコツ！
- ④「丈夫な体を」つくりましょう。
バランスの良い食事を摂りましょう！
- ⑤「室内を」涼しくしましょう。 ※冷房28℃保ちましょう！
働くヘルパーさんからもお願いします！
- ⑥「衣服を」工夫しましょう。
汗を吸いやすい生地のを。冬服は卒業です！
- ⑦「日ざしを」よけましょう。
外出時は帽子をかぶり、なるべく日陰で活動を！
- ⑧「冷却グッズを」身につけましょう。
冷却シートを首元に貼るのもオススメです！
- ⑨「飲み物を」持ち歩きましょう。
ポカリスエットなどスポーツ飲料がオススメ！
- ⑩「休憩を」こまめにとりましょう。
頑張りすぎはいけません！

◎食中毒にも気をつけて◎

「食中毒予防の3原則」は…

食中毒菌を

- ①つけない
- ②増やさない
- ③やっつける



★調理や食事前の手洗い・消毒は必ず行いましょう。

また、食べ物の保存方法にもお願いがあります。

★必ず冷蔵庫で保存し、食べる時には加熱しましょう。
直射日光が当たる場所での保管はかなり危険です！※やめましょう！
そして食べきれなかったものは思い切って捨てる勇気も大切です！

★2018年暑い夏を健康に乗り切りましょう！！

娘が中学生になりお弁当作りをしています。毎日おかずを作るのは大変なので一度に多めに作って小分け冷凍をしています。



これから暑くなる時期なので、お弁当の持ち歩きの際には保冷剤代わりになりますし、解凍後はそのまま食べられて、味も染みて美味しいです！ご家庭で保存方法として是非試してみてください◎

わたしの
おすすめ♪



ヘルパー
大概

オススメです！！

★次回もお楽しみに！