

# 栗原市花山デイサービスセンターだより



平成30年7月

発行 栗原市花山デイサービスセンター

〒 987-2511 栗原市花山本沢百目木18番地

電話 56-2028 FAX 56-2078

## ☆花山小学校との交流会☆

花山小学校の3、4年生の福祉教育で交流会が行われました。かわいい子ども達に肩もみをしてもらい、にっこり☆



## ○花山菜園○

今年はズッキーニ、なす、かぼちゃ、ミニトマトを植えました。収穫が楽しみです。



## デイサービス空き状況

月	火	水	木	金
△	○	○	△	△

○空きあり □若干名 △要相談

新規や追加、変更など利用をご希望の方はお気軽にご相談ください。

また随時、見学や体験利用もお待ちしております。



## 花山デイサービス臨時介護職員募集

◆業務内容：デイサービスの介護員

入浴・食事・送迎・排泄などの介護

◆就業時間：月～金曜日（土～日曜日は定休日）

8：30～17：30（1時間休憩）

週に2～3日の勤務でも可能です。

◆時給：介護福祉士あり 975円

ヘルパー2級あり 925円

資格をお持ちでない方 885円

■詳細については下記までお問い合わせください。

花山デイサービス ☎56-2028（担当：三浦）

事業運営課 ☎21-2141（担当：早坂）



# ワンポイントアドバイス

～熱中症に気を付けよう！～

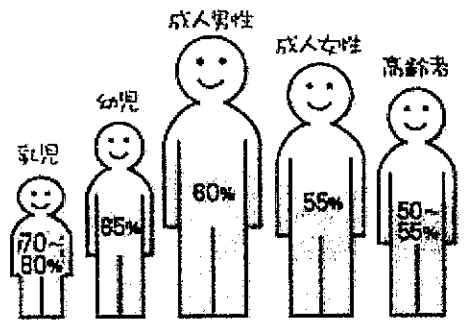


高齢者の方は温度に対する感覚が弱くなるため、室内でも熱中症にかかりやすくなります。予防対策を心がけ、これから迎える暑い夏を乗り切りましょう！

## ●熱中症ってなに？

熱中症は気温が高いことなどで身体の中の水分や塩分のバランスが崩れたり、身体の調節機能が正常に働かなくなることによって引き起こされます。

からだの中には、  
とれくらいの水分があるの？



## ●のどの渇きは「脱水」の証拠

渇きを感じてからでなく、渇きを感じる前に水分を摂ることが重要です。

## ●『あと、2杯』の水分を！

私たちは、入浴中や就寝中にもたくさんの汗をかいています。そのため、入浴後や起床時には特に水分が不足がちになります。日頃からこまめに水を飲むことが大切ですが、「目覚めの一杯」「寝る前の一杯」の水を飲む習慣を身につけましょう。

## ●熱中症のサイン

### 【Ⅰ度：現場での応急処置で対応できる軽症】



- めまい、立ちくらみがある
- 筋肉のこむら返りがある
- 汗を拭いても拭いても出てくる

#### 対策①

まずは、涼しい場所に避難しましょう。  
衣類をゆるめ、体を冷やしましょう。  
水分・塩分を補給しましょう。

### 【Ⅱ度：病院への搬送を必要とする中等症】



- 頭がががする（頭痛）
- 吐き気がする・吐く
- 体がだるい（倦怠感）

#### 対策②

対策①の他に・・・  
足を高くして休みましょう。  
自分で水分が摂れなければ、  
すぐに病院へ！

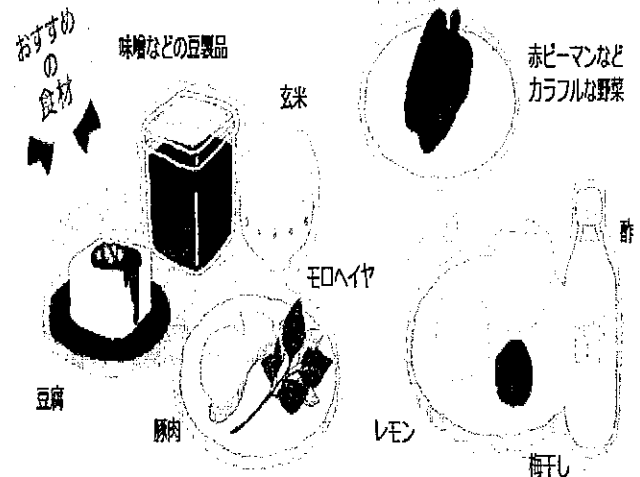
### 【Ⅲ度：入院して集中治療の必要性のある重症】



- 意識が無い
- 呼びかけに対し、返事がおかしい
- まっすぐに歩けない・走れない

#### 対策③

氷や水で冷やしましょう  
(首や脇の下、足の付け根など)  
すぐに救急車を要請！



(参考)「健康のため水を飲もう」厚生労働省  
「環境省×熱中症予防声かけプロジェクト」  
「熱中症ゼロへ」(一財)日本気象協会