

第9号 猛暑の夏！熱中症にご注意を！



エメラルド通信

【発行】
平成28年 夏

【発行者】
エメラルドサポート

雨の少ない今年の梅雨。関東ではダム貯水量が半分以上となり、夏に向けて水不足が心配されています。そんな中、追い打ちをかけるように今年の夏は猛暑日が続くとの予報が出されています。このままだと大規模な取水制限が実施されるのではないかと、気がでない今日この頃ですが、皆さまはどうお過ごしでしょうか？

エメラルドサポートでは、節水対策にも気を配りつつ、利用者の皆さまが健やかで快適に夏を乗り切れることを第一に考え、スタッフ一同細心の注意を払ってサービスを提供させていただきます。不安なこと、困ったことなどがございましたら、いつでもお気軽にお声かけください。

さて、今回のエメラルド通信は、お盆期間中の窓口営業案内や近況報告、エメラルド広場での作品紹介、その他お役立つ情報などをお届けいたします。どうぞ、お手に取ってゆくりとご覧ください。



窓口営業のご案内

エメラルドサポートはお盆期間中も通常営業をしております。お盆期間などで通常の予定を変更される方は、早めのご連絡をお願い申し上げます。

《 ご連絡先 》

訪問介護：047(351)4140
相談支援：047(351)4155
受付時間：平日 9:00~17:00



エメラルドサポート 障がい者（児） 相談支援センター 実績のご報告

エメラルドサポート障がい者（児）相談支援センターが、平成27年度の1年間で作成したプラン（計画書）は93件でした。

この件数は、浦安市内における計画相談支援実績において、浦安市内No.1の実績となります。

これからも、障がいをお持ちの方やそのご家族のニーズにお応えし、多くの方が様々なサービスを利用できるように、プランの作成やモニタリングを行ってまいります。

ヘルパーさん募集中！

ご近所やお知り合いで「ヘルパーの資格は持っているけど、しばらく仕事をしていないから働くのが不安…」など、資格を持ちながら働き始めることを躊躇している方はいませんか？エメラルドでは共に楽しく、家庭と仕事を両立して働いてくださる方を募集しています！お心当たりのある方は是非ご一報ください。

経験豊富なスタッフが、親切丁寧にサポートいたします！

- ✓ **ヘルパー2級以上をお持ちの方**
- ✓ **1日2時間以上、週2日以上働ける方**

勤務時間や時給など、詳しい内容は下記のお問合せ先までお気軽にご連絡ください。

《 お問合せ先 》

総務部（担当：宮武・内村）TEL：047-351-4355（平日9:00~17:30）

エメラルド広場



皆さまからの作品提供にいつも大変感謝しております。
このコーナーでは、作品以外にも利用者様からのご意見やご要望
などのお声も紹介したいと思っております。
どうぞ、お気軽にお寄せください。



1つ目の作品は、書が描かれた扇子です。
水面を進む3匹のアメンボと水辺に生えるあやめ草を背景に、「ほととぎす鳴くや五月のあやめ
ぐさあやめも知らぬ恋もするかな」という古今
集の恋歌が描かれています。
現代口語訳にすると、「ああ、ホトトギスが鳴い
ている。5月に飾るあやめ草じゃないけれど、
文目（物事の分別や道理）を見失うほどの恋も
あるのね」となります。
なんとも激しい恋の歌ですね。
スタッフ：Oさん提供

はみだし豆知識

「扇子」は、もともと文字を書くために8世紀ごろの日本で発明されたと言われています。
そして「扇子」と似ている「うちわ」は、紀元前からエジプトや中国で使用され、日本に
伝わったのは7世紀ごろ。当初は、ハエや蚊を払うためのものとして使われていたようです。
そんな異なる歴史を持つ道具が、今ではあおいで暑さを和らげるという同じ使われ方をし
ているなんて面白いですね。

2つ目の作品は、すみだ水族館で飼育されているチンアナゴの
写真です。

長く奥まで続く水槽にたくさんのチンアナゴたちが砂から顔
を出して揺られています。

白い体に黒の水玉模様、オレンジの体に白の縞模様、あまりに
もたくさん顔を出しているの、ニョロニョロした生き物が苦
手な人には少し気持ち悪いかもかもしれませんね。

（申し訳ございません）

実際に見ると、直径わずか1センチほどの細い体を砂から10
センチほど出してユラユラと揺れている姿は可愛いですよ。



はみだし豆知識

「チンアナゴ」という名前の由来は、犬の「チン」に顔が似
ているからだと言われています。

そして、気になる砂の下はというと、30~40センチも埋まっているそうです。

とても臆病な性格で、飼育するときはマジックミラーになっている水槽じゃないとダメな
のだそうです。

熱中症のポイント 予防

最悪の場合、死に至ることもある「熱中症」
毎年、熱中症で緊急搬送される方のニュースが流れる中、エメラルドサポートでも利用者の皆さまに今1度、熱中症予防のポイントをお伝えしたいと思います。

1 こまめな水分補給

水分補給といっても、飲み方などに気を付けないと逆効果になってしまいます。
正しい水分補給を知りましょう！

×喉が乾いたら一気に飲み

喉の渇きを感じた時は、すでに体内の水分が不足している合図です。
この状態の時に、一気に大量の水分を補給すると体に負担をかけてしまいます。
喉の渇きを感じたら、コップ1杯分ずつの水分を、間隔をあげながら飲むようにしましょう。

×お風呂上がりのビールで水分補給

アルコールには利尿作用があるため、補給した水分は尿で出てしまいます。
また、カフェインにも利尿作用がありますので、コーヒー・紅茶・緑茶なども水分補給には向かない飲み物です。
水分補給には、ノンアルコール・ノンカフェインを選びましょう。

×ジュースやスポーツ飲料で水分補給

甘いものを飲むと余計に喉が渇きませんか？
これは、糖分を摂り過ぎた体が糖分の濃度を下げようと、もっと水分を摂りたがるためです。余計な糖分を摂り過ぎないように、甘い飲み物で水分補給することは避けましょう。

×あまり動いてないし、汗もかいてないから水分補給はしない

私たちは、何もしなくても汗や尿で水分を失っています。
冷房の効いた部屋は空気が乾燥しているため、体内の水分も失われがちです。
快適な環境で過ごしているからと油断せずに、水分補給を心掛けるようにしましょう。

×水分補給はいつも冷たい飲み物

冷たいものの摂り過ぎは体の中を冷やし、胃腸へ負担をかけることになります。
特に冷房の効いた部屋では、外からも体が冷やされるため負担が増えてしまいます。
冷たい飲み物ばかりではなく、常温以上の飲み物でも水分補給するようにしましょう。



1 こまめな水分補給（つづき）

○目覚めの水分補給

私たちは寝ている間にも汗をかきます。汗をかいて失われた水分を補うためにも、朝起きた時やお昼寝から目覚めた後は水分補給をしましょう。

○運動などで汗をかいたら水分補給

大量の汗をかくと、体内の水分とともミネラルも失われていきます。私たちは、体重のたった 2%の水分を失うだけで軽い脱水症状になります。汗を大量に描くような時は十分意識して水分補給をしましょう。

○入浴の際に水分補給

運動の際と同様に、入浴でも大量の汗をかきます。半身浴などで長時間入浴するときなどは、水分補給をしながら入るようにしましょう。

○寝る前の水分補給

寝ている間にトイレに起きたくない方もいるかもしれませんが、寝ている間にもたくさん汗をかくため、コップ 1 杯程度の水分補給をしてから寝るようにしましょう。

2 暑さを避ける

ここでは、日常生活の中でできる暑さ対策の工夫を紹介します。

屋外での工夫

天気予報などを参考にして、極力暑い日の外出は避けましょう。どうしても外出しなくてはならない場合は、以下のような工夫をしましょう。

- ・ゆったりとした服を選び、熱を吸収してしまう黒系の服は避ける
- ・帽子、日傘などで直射日光を避ける
- ・日陰を歩く

室内での工夫

体温調整がしにくい高齢者や幼児のいるご家庭では、自宅でできる以下のような暑さ対策を積極的に取り入れましょう。

- ・日射遮断フィルムやカーテンで外からの熱を防ぐ
- ・ブラインド、すだれ、緑のカーテンなどで外からの直射日光を防ぐ
- ・窓の開け方を工夫し、室内に気流をつくる
- ・温度計を設置し、室温が 28℃を超えるような時は、クーラーなどの空調設備を使用する
- ・打ち水で外の気温を下げる



3 それでも発症してしまった時の応急処置

熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……。落ち着いて、状況確かめて対処しましょう。最初の措置が肝心です。

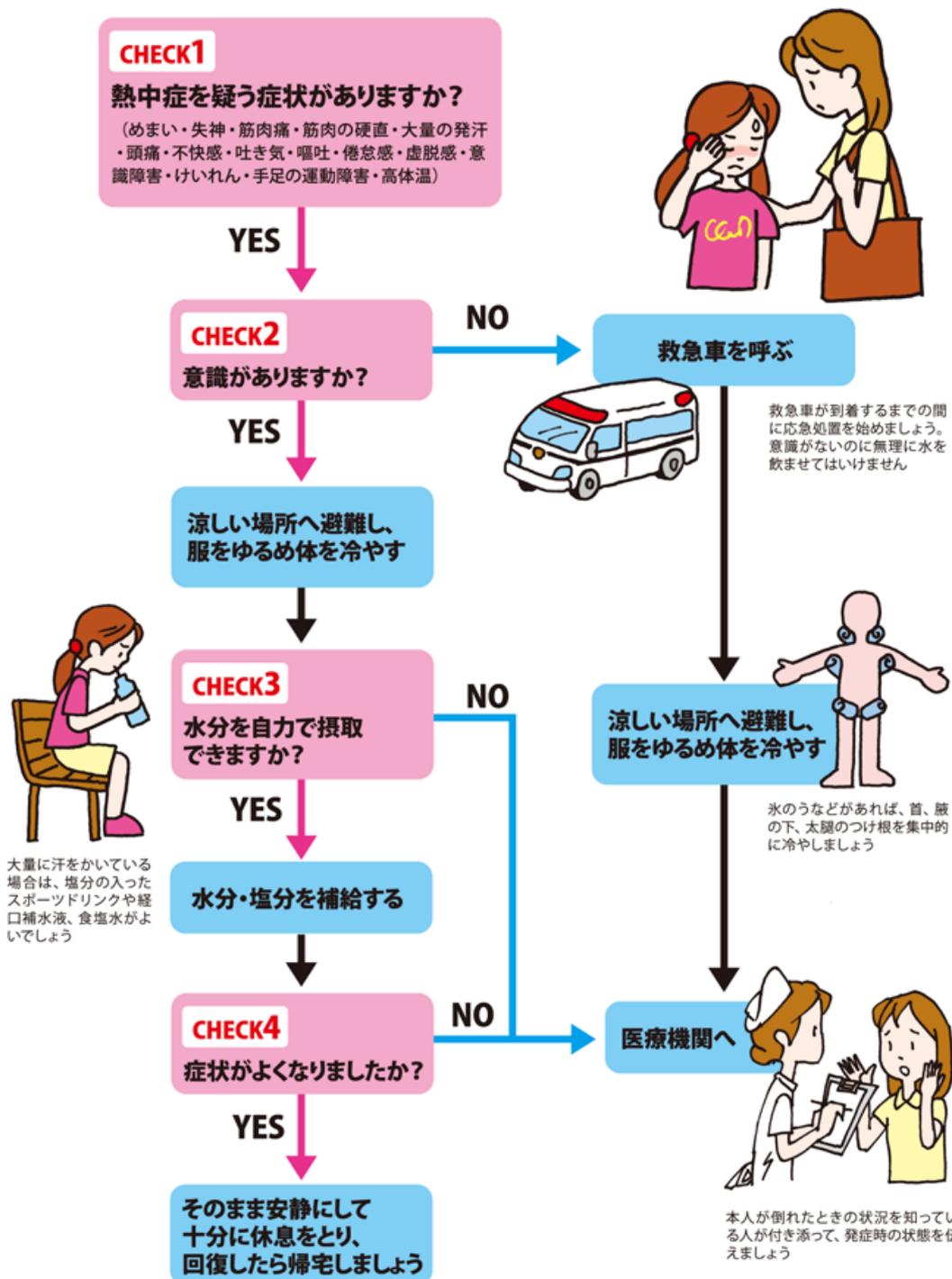


図2-7 熱中症を疑ったときには何をすべきか