

# “結愛” ~ゆい~

## 『今月の豆知識』

だんだんと気温が高くなり、30℃を超える日も出てきました。これからの季節、「熱中症」という言葉をよく聞くとお思います。今月は熱中症の予防と対策、経口補水液について紹介していきます。熱中症は高温多湿な環境に長時間いることで、体温の調整がうまくできなくなり体内に熱がこもった状態を言います。屋外だけでなく屋内で何もしていないときでも発症します。

### 以下を参照にいただき、熱中症を予防しましょう。

- 室内ではエアコンや扇風機を使用し、室内の温度を25~28℃、湿度を40~60%に保つ。
- ※エアコンの設定温度は28℃でも室温は上下するため温度計での確認が推奨されています。
- すだれやカーテンを使用し直射日光を避ける。 ○こまめに水分補給をする。
- 屋外での作業や活動時には、日陰でこまめな休憩をとる。
- 涼しく風通しの良い服を着て、外出時には帽子や日傘を使用する。



### 【経口補水液について】

運動や作業をして大量に汗をかいたときには、身体の中の水分とともに電解質（カリウムやナトリウムなどのミネラル成分）が失われます。経口補水液にはそれを補うために、水分、電解質、タンパク質が含まれています。スポーツドリンクと違い塩分が多く糖分が少なく配合されているため、あまりおいしくは感じられませんが体内へ水分と電解質を素早く吸収することができ、熱中症の回復につながります。高齢になると水分の摂取量が減少したり、代謝が落ちることで暑さを感じにくくなってしまい熱中症のリスクが高くなります。経口補水液は薬局やドラッグストアで購入できます。こまめな水分摂取を意識しつつ、もしもの時に備えて経口補水液を用意しておくとお安心です。暑い夏を元気に乗り越えましょう。

## 『通所リハビリテーション~作製 英和学院 花の日~』

6月の作製では折り紙で朝顔を作り、壁に飾りました。通所リハビリでは一足早く夏が感じられています。5月26日には3年ぶりに英和中・高等学校の生徒が花の日に合わせて訪問してくれました。各生徒さんからの手紙や会話を楽しみ、讚美歌や童謡の合唱に涙を流す利用者様もいました。爽やかなパワーを貰い、特別な時間を過ごしました。

