

# ゆったり

水無月 (みなづき)



6月、梅雨の季節がやってきました。  
どんよりした空を見ているとついつい気分  
が滅入ってしまいがちですが、お変わりなく  
お過ごしでしょうか。

この季節は体調を崩しやすかったり、食べ  
物の衛生面にも気をつけなければいけま  
せんね。

蒸し暑さで寝苦しい夜もあるかもしれませ  
んが、訪問入浴で、お風呂に入って頂き、  
すっきりとして健康的に過ごしましょう。



# 通信

6月の行事



6月は**19~25日**で「日本の名湯」の  
入浴剤を使用した入浴を予定しています。  
楽しみにして下さいね。

## お知らせ

田原本園はショートステイもご利用頂きます。冠婚葬  
祭やご旅行、ご家族様が日頃の介護のお疲れを取り  
たい時等にご利用頂けるサービスです。ご希望される  
場合はご担当のケアマネジャー様と一度、ご相談下  
さい。



田原本園訪問入浴サービス

636-0245

住所 田原本町大字味間523-1

TEL 0744-33-6066



公益財団法人JKAは、競輪・オートレースの売上金の一部で、社会的課題の解決に取り組む活動を支援しています。「競輪とオートレースの補助事業」は、事業者の自己資金とJKAの補助金を原資として、事業者が主体となって実施する事業です。



## お知らせ

この度、訪問入浴、デイサービスのイベント時等のご利用者様のご様子を田原本園のホームページに掲載させて頂く事となりました。様々なサービスの情報も紹介しておりますので宜しければご閲覧下さい。



ぜひ、ご検索  
ください!



田原本園

### 暑さを避けましょう

- ・涼しい服装、日傘や帽子
- ・少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動
- ・涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ



### のどが潤いていなくても こまめに水分補給をしましょう

1日あたり **1.2L (2.4杯)**を目安に

1時間ごとに コップ1杯  
入浴前後や起床後も  
まず水分補給を

ペットボトル  
500mL 2.5本

コップ約6杯

・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

### エアコン使用中も こまめに換気をしましょう

(エアコンを止める必要はありません)

**注意** 一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません

- ・窓とドアなど2か所を開ける
- ・扇風機や換気扇を併用する



- ・換気後は、エアコンの温度をこまめに再設定

### 暑さに備えた体づくりと 日頃から体調管理をしましょう

・暑さに備え、暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で適度に運動(「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度)



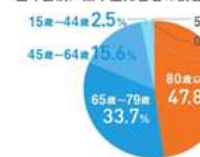
- ・毎朝など、定時の体温測定と健康チェック
- ・体調が悪い時は、無理せず自宅で静養

## 知っておきたい 熱中症に関する大切なこと



熱中症による死者の数は真夏日(30℃)から増加  
35℃を超える日は特に注意!  
運動は原則中止。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動してください。

■年齢別/熱中症死者の割合



出典:「熱中症による死亡数 人口動態統計2018年」厚生労働省

熱中症による死者の約8割が高齢者  
約半数が80歳以上ですが、若い世代も注意が必要です。

■年齢・発生場所別/熱中症患者の発生割合



出典:「救急搬送データから見る熱中症患者の増加」国立疫学研究所 2009年

高齢者の熱中症は半数以上が自宅で発生  
高齢者は自宅を涼しく、若い世代は屋外での作業中、運動中に注意が必要です。

高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。