



熱中症予防のために

暑さを避ける

●室内では・・・

- ▶ 扇風機やエアコンの温度の調節
- ▶ 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- ▶ 室温をこまめに確認

●からだの蓄熱を避ける様に

- ▶ 通気性に良い、吸湿性・速乾性のある衣類を着用する
- ▶ 保冷剤・氷・冷たいタオルなどでからだを冷やす

●外出時には・・・

- ▶ 日傘や帽子の着用
- ▶ 日陰の利用・こまめな休憩
- ▶ 天気の良い日は、日中の外出をできるだけ避ける



こまめに水分を補給する

室内でも、外出時でも、喉の渴きを感じなくてもこまめに水分・塩分・経口補水液などを補給する

熱中症の症状：めまい・立ちくらみ・手足のしびれ・筋肉のこむら返り・気分が悪い・頭痛
吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・いつもと違う

重症になると：返事がおかしい・意識消失・けいれん・からだが熱い



輪光無量寿園居宅介護支援事業所は地域の方々や在宅で生活されている要介護者やその家族の最も身近な専門家として介護全般の悩みや相談を承ります。

また本人や家族の状況・希望を踏まえて365日いつでも皆様のお役に立てるように対応いたします。★まずは相談をお電話お待ちしております★

発行元：輪光無量寿園居宅介護支援事業所
住所：〒899-8101

曾於市末吉町岩崎971-1

TEL：(099) 482-5001

FAX：(099) 482-5004

E-mail kyotaku@rinkou1964.ne.jp

URL <http://www.rinkou1964.or.jp/>

rinkou 中島・渋谷



☆:HAPPY☆:
☆:BIRTHDAY☆:



昭和3年7月25日 89歳
立元 ノブ様
★今月で90歳になります。
元気でがんばります(*^_^*)
今月の誕生者はお一人です



希望へ・・・いらっしゃいませ！ 毎週土曜日楽しいですよ♡



・毎週土曜日（10時15分～13時15分迄）住民主体型通所サービス【希望】に参加されている岩南地域の皆さまです。みんなで談話をしたりストレッチや棒体操をしたりして健康づくりに励んでいます。皆さまも一緒に楽しい時間を過ごしませんか。♡みなさ～ん 私たちと一緒に生き生き生活続けませんか
○総合事業が始まり7月から2年目を迎えます・・・連絡先 099-482-5800・482-5001

輪光無量寿園★出前授業始めます

- ★介護の事：援助の仕方
- ★ご自宅で困っている介助、援助法（食事・排泄・入浴等）
- ★車椅子の操作方法・介護保険の事・法律など
お気軽にご相談ください！



☎：099-482-1047・099-482-5001

輪光無量寿園 どん・どん納涼祭のお知らせ

- ・期日：8月24日（金）PM:6時30分スタート
- ・今年も皆様に楽しんで頂ける演目・抽選会・屋台を準備してお待ちしています。是非お越しくださいませ



※写真掲載については本人の了承のもと個人情報保護法に基づき掲載させて頂いています。

