

そんなり通信

VOL.51

地域活動支援センターMネット 広報誌 H25年9月号

実施主体：特定非営利活動法人Mネット

場所：菊川市赤土 1660-1 TEL 0537-73-1020 FAX 0537-73-1034

熱中症とは??

外を歩いていると田圃には稲穂が実り黄金色になり、トンボが飛び姿を見かけ、確実に秋の訪れを感じさせてくれどこかほっとさせてくれます。しかし出勤時の駐車場から施設に入る僅かな時間でも背中が焼けるような暑さが続いているのは変わりません。

今年は『これまで経験したことの無い様な』天候があちこちで続いています。特に暑さについては各地で観測史上最高を記録しました。この暑さで熱中症にかかる方が多く、救急車で病院に搬送される方もこれまでで最高ということです。

そこでやや遅いかなと思われませんが熱中症について、再度おさらいしたいと思います。

症状

体温の上昇・だるい・痙攣・めまい・立ちくらみ・頭痛・吐き気

応急手当

- ①涼しい場所に移し、衣類を緩め、安静に寝かせる。
- ②エアコン・扇風機・うちわ等で体へ風を当て、体を冷やす。
*一気に水分を摂らないで少しずつ摂ってください。

救急車の要請

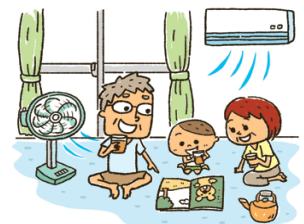
意識がない・痙攣がある・自分で水が飲めない・運動障害がある

熱中症の原因として、炎天下で激しいスポーツをすることが原因となることがよく知られています。しかし、それ以外に自宅等室内でくつろいでいる時でも熱中症になることがあるそうです。報道によるとその大半は高齢者といわれます。猛暑の中、その「暑さを感じない」で室内にあるエアコンや扇風機を使用しないでしたようです。高齢化に伴い「寒暖を感じる機能の低下」にその原因があるようです。

対策方法

- ① 部屋の温度を常にチェックし、28度以上にならないように！
- ② 水分はのどの渇きに関係なくこまめに取りましょう！
- ③ 外出時は日よけ対策をして涼しい服装で出かけ、適度な休憩を取りましょう！

予防をしっかりと、体調の異常を感じたら早めに対応しましょう！



H25,8,13 (火) ポウリング (毎日ボウル)

普段はあまりお金を掛けずに行うことの多いサロンですが、今回は珍しくボウリングに挑戦しようということで、掛川市のボウリング場へ行って来ました。平日の昼間ですが、お盆休みのためか、沢山のお客さんで賑わっていました。

参加者からは「久しぶりすぎてボールが重い」という声も聞こえましたが、皆さん張り切ってボールを投げて、ブランクを感じさせないプレイをみせてくれました。



H25,8,26 (月) 冷やし中華作り (会場：プラザけやき・栄養指導室)

このところ気温がいくらか下がってきて、もう秋の気配がしますが、今回のサロンでは夏のメニュー第3弾、冷やし中華に挑戦です。

あしたばの会の皆さんにご協力いただいて、汁物はオニオンスープ、デザートにはフルーツたっぷりの牛乳寒を作りました。参加者の皆さんも調理は慣れたもので、食材の切り分けも下ごしらえもテキパキと進めてくれました。彩りのバランスを考えて具材を盛り付けて、見た目も味もボリュームも大満足な冷やし中華の完成です！



夏の終わりを感しながら、今年最後(?)の夏の風物詩をいただきます。



まだまだ残暑が続きますが、少し涼しくなってきたので8月の終わりに能満寺山公園(小山城展望台)の散策に行ってきた。小山城は見晴らしのいい高台にあって、長い階段を登って行きます。

展望台からは吉田町内だけでなく、牧之原市や島田市あたりまでを一望できます。展望台は吉田町の施設なので、手帳を提示すると本人と付添人一人まで無料で利用できました。



涼しい風を感じつつ、少し日常を離れて遠くを眺めるのも気持ちのいいものですね。