

おゆみ野BASEで花火しよっ!!

7月13日(日)おゆみ野 BASE にて、
みんなで花火祭りを行います。
ふるってご参加ください。



安全運転目標7月

暑い暑い夏が来ました。風呂あがりの冷たい金麦はうまいけどホドホドの量で。明日の為体調を整え暑さに負けぬ体調を作り信号を守り気を引きしめて。



ヒヤリハット情報

発生状況

スーパーで利用者さんと一緒に買い物をしている際に、利用者さんの右足が商品ワゴンに当たってしまった。

原因と対策

通路が狭く他のお客さんも多かったため、動きづらかった。視覚障害のある方のため声かけをするべきだったが、そこまで気が回らなかった。
今後は周囲の状況を素早く察知して、安全に支援できるよう常に気を配る。

熱中症対策

年々、夏の厳しさは増して、高温多湿な日が増え熱中症のリスクが増大しています。熱中症は正しい知識と毎日の心がけで防ぐことができます。ここではすぐに実践できる基本的な対策を紹介します。

●熱中症を防ぐ基本の対策

- ① **こまめな水分補給** 介護業務は忙しく、つい水分補給を怠ることがありますが、喉が渇いていなくても定期的に水分を摂りましょう。
- ② **ほどよい塩分補給** 過度に塩分をとる必要はありませんが、毎日の食事を通してほどよく塩分をとりましょう。大量の汗をかくときは、特に塩分補給をしましょう。(かかりつけ医から水分や塩分の制限をされている場合は、よく相談の上、その指示に従いましょう)
- ③ **食事の管理** 栄養バランスの良い食事は、免疫力を向上させることができます。味噌汁は熱中症予防に役立つ食べ物の一つとして知られています。朝に一杯いただくと元気に一日を始めるのに最適です。(豆腐とわかめと油揚げの味噌汁などはいかがでしょうか)
- ④ **作業環境の温度管理** 利用者様に合わせた温度設定が必要ですが、自身が快適に働ける環境を確保するため、冷感グッズを活用するのもおすすめです。首元など太い血管が体の表面近くを通っているところを効率よく冷やしましょう。
- ⑤ **衣服の工夫** 衣服は、麻や綿など通気性のよい生地を選ぶとよいでしょう。
- ⑥ **睡眠の管理** 通気性や吸水性の良い寝具を使用し、エアコンや扇風機を適度に使って睡眠環境を整えましょう。
- ⑦ **入浴介助時の注意** 高温多湿の浴室では特に体温が上がりやすいため、冷感タオルを利用するなどして身体を冷やす工夫を行いましょう。
- ⑧ **ストレス管理と休息** 適度な運動やリラクゼーションを取り入れ、体の疲れを癒す時間を確保しましょう。

ヘルパーの都合で暑い環境を変えることはなかなかできません。自分のいる環境を知ることとあわせて自分の体を知り、体調に敏感になりましょう。これらを心掛けながら、夏を安全に過ごしましょう。

わくわくリラクゼーションマッサージ7月予定表

住 所: 千葉市中央区長洲 2-13-6

営 業 時 間: 13:30 ~ 16:00

最終受付時間: 15:30

料 金: 15分 500円

皆様のご来店お待ちしております!

ポイントカード等もございますので
ご気軽にお申し出ください。

※黄色が営業日 ※赤が休業日

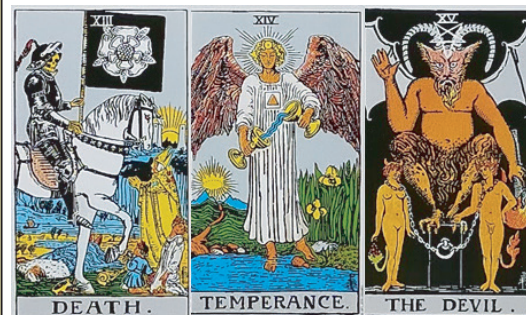
ご予約・お問い合わせ: 043-235-8410 (WORKSTATION)まで



日	月	火	水	木	金	土
29	30	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2



雑 感



私の熱中症対策はアイスを食べることです