

介護老人保健施設



ガーデニア・ごしょみ 相談室たより



こんにちは。ガーデニア・ごしょみの相談室です。

毎日きびしい暑さが続いておりますが、皆様におかれましてはお変わりなくご健勝のこととお喜び申し上げます。

無理をせず、涼しい場所でお過ごし下さい。また水分補給をこまめにとり、夏を乗り切りましょう。

★負担限度額認定証、割合負担証について

新しい負担限度額認定証や負担割合証が郵送される時期です。

新しい物が届きましたら、ご持参下さい。

何かご不明な点や相談したい事がございましたら

給付担当の梅沢、岩崎までご連絡下さい。

TEL 0466-47-0580

熱中症は重篤な状態もありえます。

毎年、本格的な暑さを迎える前から、熱中症による体調不良が多く発生しています。気温が急に上昇した日など暑さから体が慣れていないとき、湿度が高く蒸し暑い日などは要注意です。8月は熱中症強化月間です。

対策として！

暑さを避ける、工夫する、こまめにスポーツドリンクなどを補給するなどが大切だという事を聞いていると思いますが、ポイントは【環境】【からだ】【行動】の3Kです。

【環境】とは、気温や湿度、風通し。【からだ】とは水分摂取状況や十分な睡眠、栄養などの日頃からの体調管理。【行動】は屋内か屋外かによらず長時間の作業や激しい運動、あるいは水分補給できない制約などの事を指します。

自分は大丈夫、と思う前に【環境】【からだ】【行動】の3Kを思い出して、熱中症からしっかり身を守る対策を忘れないようにしましょう。

これからも御理解と御協力をお願いいたします。

8月予定表

- | | |
|--------------------|--------------|
| 3日(木) 歯科往診、理美容 | 22日(火) 刺し子教室 |
| 7日(月) 藤沢市介護相談員来所 | 24日(木) 歯科往診 |
| 8日(火) 書道教室 | 26日(土) 夏祭り |
| 11日(金) フラワーアレンジメント | |
| 17日(木) 歯科往診 | |
| 18日(金) 理美容 | |

相談員のひとり言

日本全国で大変な水害や雹など御苦労されていると思いますがみなさんも避難情報には充分注意して、早めの行動をしていきましょう。！酷暑では無理せずエアコンを使いましょう！