



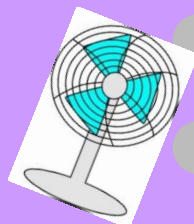
# 熱中症対策



## 予防のポイントは5つです

### 1 気温・湿度のチェック

熱中症は高温・多湿の環境に気をつけることが大切です。エアコンや扇風機で環境を整えることが必要です。



### 2 こまめな水分補給

喉の渇きを感じる前に、こまめに水分を補給することが必要です。



### 3 暑い中での無理な運動を避ける

最も暑い時間の活動を避け、運動時間を短縮するなど、リスク管理が必要です。

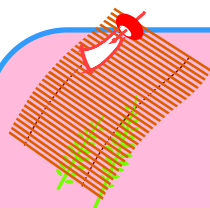
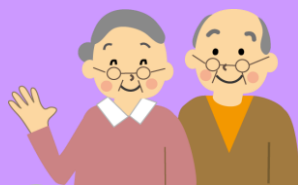


### 4 服装

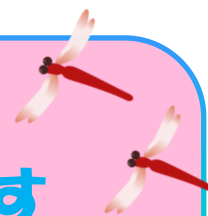
吸水性や速乾性に優れている通気性の良い素材を選ぶようにしましょう。

### 5 体調管理

寝不足や食生活が乱れないように、日頃から体調管理を怠らないようにすることが大切です。



## 残暑お見舞い 申し上げます



まだまだ残暑が厳しい毎日です。  
夏の疲れが残りやすい時期ですので、栄養のある食事と十分な休息をとって、体調管理に気を付けてお過ごしください。

9月21日(月)は敬老の日、  
9月23日(水)は秋分の日、  
間に挟まれた  
9月22日(火)は国民の休日  
となるので、前週19日(土)~23日(水)までの5連休(シルバーウィーク)になります。  
この機会を活用して、少し遠出をしてみませんか?...

※ちなみに、次のシルバーウィークは、2026年です。



## オリーブの会

日時 : 9月17日(木) 10時~  
場所 : 第2地域包括支援センターにて  
内容 : 「ロコモティブシンドロームについて」  
勉強会&座談会



# 居宅だより

平成27年9・10月  
(第99号)

発行責任者：頼藤繁夫  
編集責任者：澤田美千代  
〒866-1082  
八代市上置町234  
FAX: 344-1411

あさひ園居宅介護支援事業所

