

桜の季節も過ぎ、新緑の眩しい時期になってまいりましたが皆様いかがお過ごしでしょうか。

《気を付けよう!! 熱中症》

高齢者の熱中症予防は 「かくれ脱水予防」から!!

高齢者が「かくれ脱水」段階で脱水症を予防していくために、日常生活で心がけることを覚えておきましょう。大切なことは、高齢者が脱水症を起こしやすい環境をできるだけ改善すること。外出のときに夏の列車内や量販店など、外気との温度差のある環境での体温調整の工夫をすること。そして、食事などで防衛体力をできるだけ保持することなどがあります。

◎在宅・外出時にできること

- ・なるべく暑さを避ける服装になること
- ・首に巻くスカーフなど、体温調節を工夫する
- ・扇風機などを使い部屋の空気を入れ替える
- ・我慢してクーラーを止めるなど、無理な節電をしない
- ・温度計を見て、高温多湿を避ける
- ・規則正しい栄養バランスと量を考えた食事

熱中症の予防法

水分をとる

運動前には250～500ml。運動中はこまめに水分補給。

運動は1時間以内に!

35℃以上のときは運動をしないこと。

水分はスポーツ飲料がベスト

食塩(ナトリウム)がとれる方がベター

服装にも注意

通気性・吸湿性があり白系系統の服・帽子も着用。

明昭『入社式』

今年も株式会社明昭に新入職の新しい仲間が入社しました。

4月1日に入社式を行い、12名の新入職の方々が希望とやる気に満ちた表情で参加されました。

これから仕事を覚えて頂き、ご入居者様・ご利用者様に質の高いサービスを提供し、より良い生活・笑顔になって頂けるよう日々精進して頂きたいと思ひます。

皆様あたたかく見守って頂きたいと思ひます。

